魔鬼聊天术

从搭讪到交往
教你找到
理想中的爱人
也教你
如何与TA 相处

阮琦
著

会聊 → 才会撩

“搭讪教父”继《魔鬼搭讪学》《魔鬼约会学》后
写给在爱情中迷茫困惑的年轻人

豆瓣红人、知乎大V、魔鬼咨询师阮琦，教你会聊才会撩。

不毒舌、有技巧；不走肾，只走心！搭讪、相识、相爱，助你找到意中人。

版权信息

魔鬼聊天术

作者：阮琦

产品经理：周亚菲

责任编辑：李艳芬　徐秀琴

ISBN：9787559602572

品牌：磨铁数盟

关注我们的微博：@磨铁阅读

关注我们的微信：motieyuedu

问题反馈：mtsmapple@motie.com

网址：http://www.motie.com/

本电子书版权归北京磨铁数盟信息技术有限公司所有，未经版权方许可，任何人不得以任何形式进行发行、传播等行为，禁止私自用于商业用途，违者版权方将追究其相应法律责任。

目　录

版权信息
Part 1 搭讪是最好的交友方式
搭讪是最好的交友方式
咖啡厅里的美女怎么搭讪？
有男伴的女孩可以搭讪吗？
你的女神能追上
终于跟女神约会了，下一步该怎么办？
男士该不该一直帮女士拎包？
女朋友不开心，我要不要安慰？
追女生的道理：女孩对你没好感，要不要追？
女人都是“拜金女”吗？
Part 2 什么叫“对我有意思”？
我还是挺想跟你吃饭的
“对我有意思”吗？
“低情商”才容易自我陶醉
当女孩问：“你给报销吗？”
搭讪遇到酒托如何应对？
不能证明是好的，也不要预设它是坏的
如何读懂别人的暗示？
谈话中如何应对“挑衅”？
金钱与爱情
Part 3 不懂这些就别说自己会撩妹子
为什么喜欢的你总追不上，追得上的你总不喜欢？！
如何培养健全人格？
女孩喜欢有教养的男士

浅析“剩女问题”
表白就像行贿
恋爱的逻辑思维
恋爱的逻辑思维（续）
情人节送花指南
情人节备胎攻略
聊天四大常见错误
论沟通能力在当今的重要性
机智应答的魅力
Part 4 女孩拒绝你，怎么办？
碰到了美得让你惊艳的女子，该上前搭讪还是默默看两眼走人？
如何分辨对话中的“特殊含义”？
陷入邀约的两难境地怎么办？
女朋友有了新欢，还能挽回吗？
不要做网络窥视者
她为什么微信不回、电话不接？
你一直在错误地“共情”
不能控制情绪会让你一败涂地
Part 5 去你家做什么？
“初级破冰”，避免无话可说的尴尬
表白必杀技——理性表白
自助解决情感问题的万能公式
如何回答“你觉得我整容了吗？”
如何让别人在你面前更坦诚？
如何向女孩道歉？
追女孩就像放风筝
去你家做什么？
姑娘认为你在死缠烂打，你却自以为在争取幸福

如何成为一个善于社交的人？

从搭讪到交往，

教你找到理想中的爱人，

也教你如何与TA相处。

Part 1　搭讪是最好的交友方式

搭讪是最好的交友方式

我一直有个观点：搭讪是最好的交友方式。很多人不敢搭讪的原因只有一个——害怕被当面拒绝，所以他们感受不到搭讪的好处。

这种恐惧根植于多数男性的基因里，我们的祖先多数时间都生活在部落群体中，每个人终其一生接触到的同类不过百人，可以作为求偶对象的异性不过十几人，只要一个男人一生有几次被女人拒绝，他基本上就要断子绝孙了。

所以当面被拒的场面一定令我们的男性祖先非常痛苦和焦虑，一代一代遗传下来进入每个人的意识深处，不仅男人也包括女人，所有人都害怕当面被拒绝。

如今的男人一生中可以接触到成千上万的女性，但血液里依然还是害怕当面被拒，我们的心理承受能力远远跟不上现代文明推送给我们的异性资源，但是仍想要更多的女人啊……怎么办？还好有了互联网，求偶这件事可以通过显示屏进行了，网络被拒的恐惧可不在咱们的集体无意识中，这下子男人们纷纷行动起来：邮件、摇一摇、群发小助手……从搭讪到邀约到表白，全都能够隔空操作，再也不用担心当面被拒的配额不够用了。

我敢断言，几乎每个男人都干过网络搭讪的事，可以说，性是互联网发展的原动力，许许多多超级网络公司都是在这种背景下成长起来的。

不过，网络社交有个见光死的弊端，但男人神奇的地方是，在作为坚定的视觉动物的同时，还可以睁一只眼闭一只眼，为了数量牺牲质量。所以，尽管同为见光死，女人遭遇见光死的男人都是直接扭头就走，但男性遭遇见光死的女人往往是咬牙约完扭头再走。所以，我觉得现代文明至少在目前阶段还是更适合男人。

搭讪这个行为看似是男性主动，但实际上更加符合女性利益，因为女性择偶更看重对方的整体感觉，只有当面接触才能够对交往对象作出准确判断，所以只要女人有足够的选择权，其实她们是愿意多被搭讪的。从这个角度我们也可以认为，死缠烂打、胡搅蛮缠恰好是对搭讪这种社交方式最大的破坏。

话说回来，什么样的男人会喜欢搭讪呢？以我多年做搭讪培训的经验来看，性和好色并不是他们的特征，唯美和挑剔倒是这些男士的共性。他们都不愿意在有限的生活圈子里勉强凑合一个，也不想去网络上像没头苍蝇一样瞎撞运气，他们希望交往的每一个对象都是自己真正喜欢的。而我知道的速推高手都没耐心搭讪，他们更擅长网络交友。

作为男追女的择偶行为，男性在追求阶段的付出肯定要多一些，但由于网络社交不容易遇到满意的长期关系对象，因此如果男人不能从短期关系中享受乐趣的话，那么网络交友对他来说就是一件非常不值得的事情。

所以我才有这样一个观点，如果你克服了当面被拒的深层恐惧，再结合现代文明的海量异性资源，那么搭讪其实是最适合寻找长期关系的交友方式。这跟当下多数人认为搭讪不靠谱的直觉是相反的，但我相信，随着时间的推移我们会看到这个结果。

咖啡厅里的美女怎么搭讪?

某天下午我走进一家咖啡厅，想休息一会儿，坐下之后一抬眼，发现邻座独坐着一位低头玩手机的美女。

作为职业搭讪犯，我当然不能错失这样的机会，但此刻第一句话该说什么呢?

这么多年我都喜欢开门见山，按行话就叫“直接开场”，比如搭讪快餐厅里吃饭的女孩，我们会先在对面坐下，然后说：“我想认识你，我可以坐在这里吗？”对方如果回答“不方便”，我们说句“打扰”起身就走；对方如果说“可以呀”，我们就开始聊天。这种方式搭讪的成功率通常有30%～40%，当然前提是你形象过关、举止得体。

但是今天我想试试“间接开场”，理由是我已经坐在她的旁边了，这种情况下再说“我想认识你”，如果对方拒绝，那么两人继续共处同一空间就会感觉尴尬，所以当双方都静止的时候不适合直接开场（理性分析）。

所谓间接开场，就是通过先聊一些与“我想认识你”无关的话题开始的搭讪方式。这些话题可以是求助，也可以是对周围的某件事物直接发表看法。

但是多数人都在错误地使用间接开场去搭讪，比如有些男人看到自己喜欢的女孩，情急之下会用问路的方式开启交谈，可是当女孩告诉答案之后，他就不能自然地转到“我想认识你”这个话题上面了，只能悻悻地沿着女孩指出的方向离开。

之所以会有这种无奈的结局，就在于这些人不敢暴露自己想认识对方的真实需求，他们总想掩盖自己的意图，于是就把“求助”演得太

真了，其实这完全没必要。请设想一下，如果有个人一本正经甚至略带焦急地向你问路，可当你告诉他该往哪儿走的时候，他突然话锋一转，来一句："谢谢你了，咱能不能再加个微信？"……这种图穷匕见的感觉是不是非常恐怖？这得是多么深藏不露、居心叵测的人才干得出来的事啊！谁敢在大街上跟这样的人做朋友呢？

所以间接开场的关键就在于"不能把求助演得太真"，正确的做法恰恰是"就要假一些"，要轻松搞笑，让正常情商的人一下就能看出来"这家伙是来搭讪的"。这样开场之后，如果人家想认识你，自然会用友好的态度接你的话，然后你们就顺势闲聊；如果人家不想认识你，当然就会用礼貌或者严肃的态度回应你，那么你及时打住就行，不必再自讨没趣。

明白了这个道理，下面继续讲我是怎么搭讪咖啡厅的邻座美女的。

我看她在玩手机，于是自己也拿出手机，假装滑动了几下，然后开口问她："嗯，你的手机在这里有信号吗？"

女孩说："有啊。"

我继续说："奇怪呀，我是联通的，你是哪家的？"

女孩说："我是电信的。"

接下来关键处到了，我笑着说："咦，真巧，刚问完你，联通的信号哗哗地就来了……"

这句话我说得当然很假，目的就是赤裸裸的试探。

试探的结果不错，女孩笑了，而且笑得很开心，于是我就放松地跟她继续聊天了，几分钟后还搬到了她的桌子边继续聊，最后顺理成章地互留了联系方式。

不过，话说回来，如果我运气没那么好，女孩听到我的试探之后，只是礼貌地笑一下或者冷笑或者不笑，那么我也不会再多说什么，低头玩手机、喝完咖啡走人就行。

总结一下，间接开场有两个要点：

一、借口就是借口，绝不能太真，就是要让对方看出你是来搭讪的。借口的目的不是掩盖真相，而是让双方接下来的选择进退自如。

二、间接开场没有固定套路，最好利用具体环境，比如我案例中的餐厅在地下，那么使用手机信号作为话题就比较自然，我用了一个自然却不真实、夸张却不虚伪的话题作为间接开场。当然，我发现很多人不懂“自然”与“真实”、“夸张”与“虚伪”的真正区别，这才是有人是社交高手而有人不是的根本原因。

有男伴的女孩可以搭讪吗?

一直关注我的朋友也许会发现，我那些关于男女交往的文章基本上只讲方法论，很少谈价值观。我认为价值观是非常个人的东西，表达某一种价值观光荣正确，引起某一群人的共鸣，让情绪获得释放，让存在感被刷新，这是情感专家为社会做的，而我一直觉得自己是个帮大家解决具体问题的人。

不过今天我要聊聊价值观，起因也是在搭讪这件事上我们遇到了具体问题。

前一阵学员群里激烈讨论这样一个问题：有男伴的女孩可不可以搭讪?

认为可以搭讪的理由如下：一、男伴跟女孩不一定是男女朋友；二、即使是男女朋友，女孩依然有选择其他男人的自由；三、为了喜欢的女孩，我不怕跟其他男性发生冲突。

持反对意见的学员试图用儒家思想的“己所不欲勿施于人”来说服对方，质问：“如果你跟自己心爱的女孩走在街上，有个男人当着你的面向她搭讪，你会如何？”结果对方回答：“我虽然会不开心，但我愿意接受竞争。”——说服失败，因为至少从逻辑上对方没错。

分歧到了这个地步，我觉得就必须交流一下价值观了。

我不可想象那些声称不怕冲突的学员敢在大街上专挑文身刺青的黑老大身边的女人搭讪，如果他真这么勇敢一定也活不过三个月。实际上他们敢搭讪的多半也就是那些看上去老老实实的男人身边的美女，所以我认为这其实是一种欺软怕硬的行为。

作为从不搭讪有男伴的女孩的人，我的理由很简单，不是我不喜欢美女，而是我觉得欺负比自己弱的人是不对的。可以想象，如果搭讪男女组合这种事真的可行，那么多半女孩身边的就是个一脸问号、不知所措的小宅男。这种男人可以称之为社交上的弱者，一定意义上就像当年还没有开窍的我们自己。

当然，我并不是说那些搭讪有男伴的女孩的人就是有意欺负别人，或许他们没想这么多，他们只是一门心思要认识自己喜欢的女孩。

但问题恰恰就出在“一门心思”这里。让我们从武侠电影的一个经典模式聊起。

中国的武侠片里正反两派的代表人物常常出身相同，并且在童年都饱受欺凌，但恰恰因为这种经历，两派人物走向了不同的人生。

正派角色长大以后的信念是绝不让那些跟曾经的自己一样的人再受欺负，于是行侠仗义，替天行道；而反派角色则认为天道就是弱肉强食，我不要做弱者，我要做强者，在成为强者的过程中，谁挡我道我就灭谁。所以刚开始的时候正反派角色还是好朋友，但随着剧情发展，当反派角色“一门心思达到目标”而伤及无辜的时候，正派就会站出来干预，于是逐渐演变成你死我活的斗争，最终反派被正派灭掉。

武侠片通过极端的故事表达这样一个思想价值观，那就是目的性太强往往是不好的。反派并不是天生的恶人，他只是一心要成为强者，在实现目标的过程中不惜干掉任何阻碍自己的人。为了突显目的性太强的不好，电影里的反派都有着明显的特征，比如滥杀无辜，或者最终成为失败者，而实际生活中，目的性太强的人不一定就是恶人，更不一定就是失败者，但是有一个问题却会出现在他们身上——那就是心理人格的扭曲。

为什么这么说呢？这就需要分析一下是什么原因导致一个生来正常的人会目的性过强。

依然以武侠片的故事为例，人在成长过程中不外乎两个对象——自体以及外界。当这个关系由弱小的自体与强大的外界构成，并且外界经常欺负打压自体之时，所谓的正派角色就是那种在痛苦中依然能够完成自我建设的人，即使这个自我非常弱小、饱受欺凌，但由于他内心强大导致能够对自己认同接纳，并且泛化于跟自己同样弱小的群体，所以当他日后具备了强大武功，便会认为自己的使命就是保护跟曾经的自己一样的人不再受伤害。

而反派角色的心理机制是这样发展的，当他的弱小自我受到强大外界欺负打压之时，难以承受的痛苦让他通过否定自我来实施心理防御，其逻辑是——世界就是弱肉强食的，这个“我”因为不够强大，所以活该受欺负（承认必然性可以降低痛苦感受），我跟这个“我”没关系，我不是“我”，我应该是那个有力量向“我”施加痛苦的另一方。

于是这样的人终止了自我建设，并且转而认同欺凌自己的强大外界，在放弃此岸游向彼岸的过程中，他们会有超越凡人的毅力去争取成功，因为如果他成为不了期待的角色，他所有的自我防御都将崩溃，他将痛苦致死在半路上。

在现实世界中，那些成功欲极强的人生活轨迹往往也有类似之处，虽然他们不会像电影里的反派角色那样伤害无辜，或者成为竞争中的失败者，事实上他们可能还为社会作出了贡献，但内心深处往往承受着巨大压力，人格扭曲在所难免，尽管程度不一。

（以上观点深受朱建军先生《中国文化的心理分析和救赎》一书的内容影响，在此致谢。）

武侠片里的英雄和恶魔都属于夸张的角色，但他们代表的价值观却是真实的存在。作为凡夫俗子，也许我们没有抗争残暴的能力，但是不为了自己的利益去欺负弱小，这个选择总是可以有的。

所以再回到搭讪这件事，我一向觉得那些不管什么样的姑娘都要搭一下的人多少有点儿病态。

虽然我也研究如何提高成功率，但不会把成功率作为唯一追求的目标，更不会认为把街上所有的女孩都搭成有多牛。我们提倡的就是突破自我，以及去认识能够欣赏自己的有缘人。搭讪是一种突破传统习俗的社交方式，但突破传统不等于抛弃文明，甚至从某种角度上

说，还需要更加讲究文明，因为我们是在跟更广泛的人群建立连接。在搭讪的过程中不仅需要勇气挑战自我，同时还要兼具礼貌，尊重他人。这个“他人”不仅是你要认识的女孩，也包括她身边的男人。如果做不到这些，那么我们跟街头纠缠女孩的小混混就是五十步和一百步的区别，小混混在欺负他肯定欺负得起的女孩，而你在欺负你肯定欺负得起的男孩。

性资源是人类最稀缺的资源之一，虽然我们都需要这项资源，但终究应该用文明的方式去竞争，这才是社会进步的方向。

曾经我们也讨论过“挖墙脚”这种事，按照上面的价值观得出的结论是：女孩不是任何人的私有财产，所以有男朋友的女孩自然也可以去追求，但“盗亦有道”，追求的时候应该遵循如下规则：一、一旦被拒绝，不要再去联系，除非女孩主动表示还愿意做朋友；二、你可以向女孩展示自己的好，但不能说人家男朋友的坏；三、在女孩的私人时间去追求，不可占据人家共处的时间（搭讪有男伴的女孩其实也破坏了这条规则）。

再给大家讲个故事。

几年前我指导过一个恋爱急救，学员遇到了强劲情敌。学员是个小富二代，情敌是个大富二代，女孩一度移情别恋。在我的指导下，他一点点让女孩又回到了自己的身边。但紧跟着情敌放出狠招，给了女孩一个一般人都难以拒绝的许诺，女孩一下子又动摇了。

就在这种情况下学员向我紧急求助，他说女孩很坦白地告诉他，那个男人向她许诺了丰厚的物质保障，让她无法拒绝，但她现在唯一担心的是那个男人是否专一。而我的学员恰好掌握了情敌最近跟别的女孩的开房证据，他问我要不要把这件事情告诉女孩。

我先说了自己对这事的判断：情况对你很不利，不告诉女孩这件事，你百分之百出局；告诉女孩这件事，有一半可能女孩会选择你，还有一半可能女孩依然会选择情敌。所以纯粹从结果看，告诉女孩能增加你的胜算，值得一试。

学员又问，如果老师你在我的位置会怎么做？我回答说，如果女孩是我的亲人，我一定会把这件事告诉她；但如果她是我的追求对象，我可能会保持沉默。

学员又追问，老师你为什么会保持沉默？我回答我也说不清，可能受我的性格和生活经验影响，不一定就适合你，只是我会这么做而已。

我们的讨论就到此为止，后来学员也选择了保持沉默，不久女孩跟着情敌远嫁异国，故事再无下文。

其实在当时我有自己的理由：在我看来，至少在确定关系之前，女孩选择能给自己更好物质条件的男人不是错，而男人跟其他女人发生性关系也不是错，或者再退一步即使是错，也轮不到我来处置。作为追求者，我只需在追求的对象面前做好自己。

以上是学员向我咨询时我的内心想法，没有说出的原因是这些理由太个人了，我不想干涉学员更多，我只需告诉他选择的结果，而如何选择他应该依靠自己的判断。

说了这么多，最后把这些价值观再总结一下。

两性关系是人和世界最基本的关系之一，健康的两性关系的前提是双方都拥有健全独立的人格，这是因为只有人格健全才能接纳自我，只有接纳自我才能够泛化他人，只有泛化他人才能具备共情能力。而扭曲的人格往往会导致在两性关系中对全体异性都产生对立，

对立的结果就是不能去理解对方的感受，不是说这样的人从此就不再需要异性了，而是说异性只是他的欲求目标。

并且事情往往会相互影响，对女性只剩下欲求的男人，反之也会认为女性对男人也只有欲求，所以就只能重视所谓的价值提供，由此走向纯粹泡妞之路。

为什么恋爱培训在社会上的名声总是很臭呢？有部分原因是需要这种服务的往往都是在两性关系中屡受挫败的人，而屡受挫败确实容易对异性产生对立观念，这时候就很容易被那些坑骗异性的理论和方法所蛊惑。

虽然我不喜欢甚至厌恶这样的价值观，但从存在即合理的角度而言，我不会简单否定与自己不一样的理念，而应该从具体问题上分析某种理念牵动的前因后果，让大家能够更清晰地认识，以便自由选择。

比如我们经常说的“尊重女性”这个口号，那么到底什么是尊重呢？

我觉得尊重这个概念有点儿像自由，自由不是想做什么就做什么，而是想不做什么就不做什么。同样，尊重不是我为你做你需要的事，而是我不去做你不愿意的事。

所以从这个角度而言，那些只有欲求不懂感受的人很难理解尊重的意义，因为在追求过程中他只想一件事，就是想方设法提供价值（为你做你需要的事）。他们会觉得尊重你没有用处啊，不做你不愿意做的事并不能拉近我们的关系，我要做“有用”的事情，要不就得到你，否则恶心你也无所谓，这正是街头推销员的谋生逻辑。

如果非要从利益的角度向这些人解释尊重的好处，那么就是在某些情况下，当你遇到有缘人的时候，尊重可以带来感受上的默契，从而也可以拉近彼此关系，但可惜的是，“感受盲”们永远不能理解这种人与人之间的精妙互动。

用更实际的标准衡量，那些心理扭曲的人很难跟异性建立稳定的长期关系，这是非常容易理解的，因为当你跟一个人朝夕相处之时，如果你们对事物的感受鲜有共鸣甚至常常相悖，那么将是件不能再痛苦的事情。

所以再回到上面那个故事，如果我的目的是占有那个女孩，打败另一个竞争者，那么把开房记录讲出来当然没错；但如果我的目的是找一个能够跟自己默契相处的生活伴侣，那么我自己先要做一个心理健康、人格健全的人，这时候自律比得失更为重要。

你的女神能追上

第一部分　调情技巧——扩大冲突

几年前，有一次我在一家粥店喝粥，旁边坐有一男一女，一开始两人轻声交谈，看不出是什么关系。

突然间，女的笑着说了一句：“哼，瞧你那臭德行！”男的也笑着回道：“嘿，你这丫头还没完没了了。”

仅这一个回合的对话，我相信多数人都可以看出这对男女不是普通朋友了，事后我就琢磨，为什么一句对话就能体现出暧昧关系呢?

顺着这件事的思路我发现了一个调情的有效方法，我称之为扩大冲突。

先解释一下什么是冲突，这里的冲突指的是关于对方的人品、能力、形象的调侃，比如这样的对话：

男：晚上一起吃饭吧。

女：晚上减肥不吃饭。

男：那晚上我陪你一起减肥。

女：哎呀，你真讨厌！

在这里，“你真讨厌”就是一个冲突。有点儿经验的人都知道，当女孩假装生气地说“你真讨厌”时，往往是表达好感的信号；反之，当女孩礼貌客气地说“你这人其实挺不错”时，就是要发好人卡了。

可以看到，“你真讨厌”是对男孩人品的调侃，而“你挺不错”则是对人品的肯定。当交往发展到一定程度时，调侃往往是进一步拉近距离的信号，而客客气气的肯定反而有疏远关系的色彩。

然而发起一个冲突还不够，暧昧的气氛只是单方向开了个头，调情的关键是要你来我往不断扩大，就像本文开始的那个例子，当女人说完“瞧你那臭德行”，男人回复的是“这丫头没完没了”，这时候暧昧关系才能鉴定完毕。

同理，当女孩说完“你真讨厌”时，会撩妹的男孩往往能抓住机会继续扩大冲突，比如“为啥只有你这么了解我呢”或者“要是能帮你减肥那我就再讨厌点儿吧”，这才能把气氛进一步引向暧昧。可以想象，如此这般地聊上十几个回合，见面之后搂搂抱抱都顺理成章。而木讷的男人只会傻笑几声就没下文了，关系就不能有足够的推进。就像从前国产电影的爱情戏，女的：“你这个猪头！”男的：“嘿嘿……”一摸后

脑勺，然后对话就结束，然后音乐就响起，然后镜头就蓝天白云了……观众们什么也学不到。

对于聊天中的调情，我们可以这样理解，天地万物，能够给我们带来最大快乐的就是心仪的异性，这种快乐最直接的方式就是拥有对方的身体。所谓调情，就是双方在相互拥有之前，在语言上对彼此的高度关注。当这种关注以调侃、质疑、否定的方式表达时，传递的情感往往更加浓烈。从这个角度讲，说调情是“语言上的SM”也不为过，也就是说，在双方即将在身体上拥有彼此之前，先在语言上调戏彼此。

“暧昧时刻只聊你我”，这个简单的法则放在具体情境中并不是人人都能正确执行的。各位男士不妨回忆一下，在你短暂的青春中是否曾有过女性朋友跟你主动聊起A片的美好时刻？这种百年一遇的机会出现时，你有没有把话题及时引向你和她，而不是谈论性文化、性教育，谈论BT种子这些客观世界的话题?

用对话牢牢锁定彼此，这只是调情的第一步，不但要谈论彼此，还要调侃彼此，这才是真正的调情。

所以发起冲突只是可以调情的许可，扩大冲突才是调情，但是很多男士对此比较迟钝，经常错失良机。

举个例子，跟搭讪认识的女孩聊天。

女：看到漂亮女孩就要认识，你不会是个坏人吧？（女孩主动制造了冲突。）

这时候如果男人解释自己是个好人，也很少认识漂亮女孩，这个聊天就无趣了，因为这样的对话平息了冲突。

正确的回应可以这样——

男：我呀，遇到好人就是好人，遇到坏人就是坏人，这就看你是什么人了。（聊你跟她的关系，且冲突她的角色。）

女：那你看我是什么人呢？（对方接招了，这时更要扩大冲突。）

男：你一看就是大好人，唉，我太肤浅了，就会以貌取人。（既冲突对方也冲突自己。）

可以看到，三言两语就让关系跳出了刚认识的生疏，这就是扩大冲突的效果。但是请注意，这里还有个重要前提，那就是冲突需要由女孩首先发起，这是一个好感指标，有了这个信号，追求者才可以继续扩大冲突，否则就可能有风险。

举个反例，国外有个把妹流派叫“自大风趣法”，他们有个经典桥段，就是在酒吧假装无意跟女孩撞一下，然后说：“撞我干吗？！你是不是太寂寞了？”据他们说，接下来女人就会跟你谈笑风生了。很多国内宅男用这招去把妹，结果被虐得头破血流。对此我只能这样理解：也许国外男女太平等了，不存在谁追谁的差别。

冲突代表着一种“更亲密的关系”，作为追求者当然巴不得这样，所以自下向上的主动冲突并不能真正说明关系在拉近，反而会显得刻意和无礼。

不过，有一种情况可以例外，那就是之前发生的事情从逻辑上可以非常合理地导出冲突的内容，这时候追求者就可以主动发起冲突。

举个例子——

上次巡回培训时我在广州搭讪了一个女孩，第二天我又去上海培训，跟女孩微信联系。

我：今天来上海了，你在做什么？（她不知道我要来上海。）

女：我也在上海呢。（我也不知道她要来上海。）

当时我正好在给学生上微信课，就让学生们思考该怎么回复，学生们的答案是“真巧、有缘分、要不出来见个面吧……”没有人意识到可以制造冲突，但这次恰好是有机会的。

我的回复是：原来你除了弹钢琴还兼职女特工啊（调侃她的身份）。

女孩回：哈哈，遇到同行了吧（对方接招了，也调侃了我的身份）。

就这样我们一直聊了下去，之后也顺利约了出来。

见面时我的第一句话还是：“有人跟踪你吗？”

女孩的回答则是：“谁都像你这么变态呀。”

……

可以想象，这样开始的聊天肯定不会再有拘束了。

这也是扩大冲突的效果，而且还是我主动发起的冲突，但前提是确实发生了非常巧合的事情。这个巧合既包括了我和她都在上海的行为事实，也包括了我们的对话顺序。但如果是女孩先说她在上海，我再说：“真巧，我也在上海，原来你除了弹钢琴还兼职女特工？”这个冲突的逻辑就不成立了。

当然，也许有人会说，追女孩用得着这么讲究逻辑吗？答案还真是“不一定”，主要看你追的是什么样的女孩了（有文化的一般都需要）。

扩大冲突是个非常有用的调情技巧。在有些时候，它可以把女人对你的一点儿小好感扩大成一个大好感。而在另外一些时候，它还可以让那些对你本无兴趣的女人对你产生一些兴趣。这是因为在有些情况下，女人会由于自己的心情变化主动发起一些并非针对眼前男人的冲突，但只要你抓住机会扩大冲突，同样也可以有不错的调情效果。

比如有一次我指导学员发微信，对方是个他一直都聊不起来的女孩。

学员：周五忙不忙？

女孩：忙极了。

学员：辛苦了，我们单位组织郊游，下午就出发。

女孩：唉，有的人命真好。（女孩对男孩本无关注，可能实在因为加班痛苦，所以才顺口释放情绪，但恰好这也是一个冲突，机会就这么不期而至了。）

看到女孩的回复，学员马上就要解释郊游是单位一年一度的员工福利，我及时提醒他“有的人命真好”，这可是一个冲突，你应该去扩大。

在我的启发下，学员回：“好人才有好报嘛，我掐指一算，小×童鞋本月再做一件善事就能晋级好人了。”

……

就这样两人自然而然聊到了一起吃饭的话题，一直都打不开话题的女孩就这么给约出来了。

到了恋爱的后期阶段，扩大冲突就更是经常用得着的技巧了。

这是我的一个学生的约会经过——

在过马路的时候，他第一次拉住了女孩的手，气氛稍有尴尬，走了几步，女孩对他说："你是怕我有危险吗？"据学生事后回忆，要是几年前遇到这个场面，他肯定就蒙了，但学习了扩大冲突之后，他立即意识到机会来了，他对女孩说："对呀，我经常扶老奶奶过马路的，就是今天老奶奶怎么突然变年轻了。"说完女孩就被逗笑了，两个人打打闹闹，手也再没松开。

再举个约会时的例子。

男人深情凝视，女人害羞地说："老这么看我干吗？"

这时如果没有冲突的意识，很多男人也许就了，赶紧把目光移开，同时尴尬地回一句"没什么没什么"，一个推进关系的机会就被浪费了。其实女人的害羞是一个非常强烈的好感信号，而扩大冲突的原则就是迎女（nan）而上。

回应（深情版）：不看你看谁，谁让你这么美！

回应（搞笑版）：瞅你又咋地了！

……

说到这里，各位也许已经意识到，冲突的主题永远是人——好人和坏人、男人和女人，人和人的关系（尤其是你和她的关系）总是更

能挑起女人的兴致。不仅调情如此，聊天时调动情绪的技巧也符合这个原则，那就是把表达“人物化”或者“人物的关系化”。

第二部分　在对话中调动情绪——魔趣法则

例子1

男：今天过得怎么样?

女：不开心。

这时候多数男人都会问：遇到什么事情了？（这是男性关注客观世界的思维体现，把女孩的不开心表达为人跟事件的关系。）

而会撩妹的男人是这样聊的：啊，这是谁又欺负咱们了，让我去替你收拾收拾他！（把女孩的不开心表达为人跟人的关系。）

例子2

男：下午去爬山了吗?

女：去了，今天晒死了，估计又得黑一圈。

男：哈哈，连太阳都喜欢你，走哪儿都要紧跟着（人物化）。

还有一些类似手法，比如：

把“等你来了请你吃饭”表达成“我和好吃的一起等着你”（人物化）。

把“加班辛苦了”表达成“老板这是多么舍不得放你走”（人物的关系化）。

再分析一个例子。

遇到赞美，比如“你今天真漂亮”，怎么回应更好?

通常大家只会说“谢谢”。

稍微好些的回复是“听到表扬真开心”。

更好的回答则是“对呀，不然怎么好意思站在你的身边”（人物的关系化）。

对比一下可以看出：

“谢谢”只是表达了礼貌态度。

“真开心”表达出一点点情绪（也称之为贴情绪标签）。

“不然怎么好意思站在你的身边”表达出的情绪最为生动，我把这样的说话方式称之为——魔鬼趣味法则，简称“魔趣法则”。

魔趣法则是这样一个语言模式——具有联系感的夸张行为。

以“不然怎么好意思站在你的身边”这句话为例，联系感——我和你，行为——站在身边，夸张——不然怎么好意思。其中，联系感保持了互动性，行为适合伸延话题（详见我的另一篇文章《行为聊法》），夸张实现了趣味。我发现，符合魔趣法则的语言模式在对话中更容易调动情绪以及伸延话题。

再举个例子。

搭讪之后的首次微信怎么开场?

多数人是这样的：你好，我是在哪儿认识你的某某某，认识你很高兴。

这样聊天虽然没有错误，态度也挺诚恳，但是有两个问题。

首先，过于平淡；其次，如果对方回一句“我也很高兴认识你”，你还是需要继续找话题。

怎样才能说一句既不平淡又容易打开局面的开场白呢?

根据我以前的“状态+感受”理论，再加上2016年总结的“魔趣法则”，可以这样：“今天运气真不错，出门就认识了个大美女，晚上加班都不觉得困了。”

对于那些不太会跟女人聊天的男人，上面这句话提供了一个通用模板：感受（今天运气真不错）+状态（出门就认识了个大美女）+魔趣法则（晚上加班都不觉得困了）。

对于这样的开场，女孩子就很容易接话题了。

比如她可以问：你经常加班吗？你是做什么工作的呀?

讲了这么多方法，下面给大家出道思考题。

当你说完“晚上加班都不觉得困了”，女孩的回复是：“哈哈，有这么夸张吗？”你该怎么接?

答案是，这是个调情的好时机，千万不能，要继续扩大冲突。

男：“要是能每天偶遇你，夜夜加班我也认了。”（有联系感的夸张行为。）

再举两个用魔趣法则修正常见错误的聊天案例。

例1

女朋友：感冒了，难受……

男朋友（错）：多喝水。（之所以这条回复是经典错误，是因为它没有任何情感表达，而女人此刻需要的恰恰是情感交流。）

让我们用模板来制作个有点儿人性的回复：

男（对）：宝贝你太不幸了（感受），这么好的天气竟然在家生病（状态），我这就过去给你做饭去（魔趣法则）。

例2

男：怎么过周末呢?

女：复习备考。

男（错）：原来是学霸呀（随意评价别人，自以为风趣幽默，实则令人讨厌的说话方式。）

比较好的回应可以是：

男（对）：唉，哈哈，可怜我们这些男同胞（感受），想再偶遇你都没机会了（魔趣法则）。

可以看到，对话中的安全法则是“用表达自己来代替评价对方”，魔趣法则是“有联系感的夸张行为”。

再举个例子。

有女生在网上求助，男神对她说：“谢谢你为了我的事跑了这么多路，该怎么感谢你呢？”女孩不知怎么回答好。

很多网友的建议都是“请吃饭”“做我男朋友”。

按照魔趣法则，我给的回复是“那就替我捏捏脚丫吧”（依然是有联系感的夸张行为）。

第三部分　平衡的艺术——冰与火的游戏

以上举了很多聊天的例子，其中还包含了一个特别的要点，我们在这里专门讨论一下——调情时如何平衡。

追女孩就要聊天，聊天就要调动情绪，调动情绪就要主动出击，可是主动出击总有一个问题——会暴露你的意图，甚至搞不好就显得跪舔。

比如赞美女孩这个最常见的调情手段，你不说出来就没有表现机会，可是你赞美了她就知道你对她有兴趣，如果这个女孩的追求者很多，可能就会自动把你放到备胎行列。

再比如表达想跟她一起做些事情（行为聊法），只要你说出来就有向人家提要求的嫌疑，但你不说的话就少了一个进攻的机会。

怎么办呢？这里提供一个技巧，原则就是平衡，把你要说的话分成两部分，一半表达赞美或者愿望，另一半用来平衡。

平衡的好处是可以让直接的兴趣表达显得不那么生硬，而更大的好处则是，由于有了平衡，正向表达可以更加夸张，反而显得像是在开玩笑，调动情绪的效果更好。

例子

“你的眼睛真漂亮”VS“看着你的眼睛我都没心思工作了”，前者是四平八稳的赞美，后者则是用“影响我干正事”来平衡“你的眼睛真漂亮”，用表面抱怨来达到实际赞美的目的。

“好想跟你一起逛街”VS“要不是加班，真想跟你一起逛个天昏地暗”，前者是直接表达想在一起的愿望，后者加入了一个“比你更重要的事”来平衡“想跟你在一起”。

“我给你做导游吧”VS“我来包吃包喝包玩，别人想要可都没有呢”，通过制造稀缺性去平衡。

“你很出众”VS“我的眼光就是好吧”，通过抬高自己去平衡。

“你是好人”VS“你当然是好人，唉，我就会以貌取人”，通过贬低自己去平衡。

……

再举一种情况，有时候跟女生一起计划约会，女孩的要求很多，我们当然都不能拒绝，但是这么有求必应地一路下来，也会显得我们太像好好先生，如何平衡呢？我们可以提出个玩笑式的要求。给大家举个例子。

男：要不咱周六见？

女：周日行吗？

男：没问题。

女：咱不吃火锅吃烤鱼吧。

男：也可以。

女：要不还是周六吧……

男：都听你的。

接下来就应该平衡一下了——

男：看我多么随机应变，快表扬一下。

这样聊出来的关系才是平等和轻松的……

一个真正的调情高手，几乎招招都暗含这些套路。

第四部分　撩妹高手的基因——释放性信息

为什么有些男人这么善于追求女人?

我发现虽然泡妞高手口才都好，但并不是口才好的男人都是泡妞高手。这跟男人的欲望强弱也没关系，我见过口才很好、形象也不差，平时特喜欢讲段子但就是不会泡妞的男人，这是为什么呢?

关键在这样一个要素，就是一对一时释放“性信息”的能力。

让我们对比两个魅力极高的男性偶像，007和金刚狼。

他们的颜值、身材都可以说是男人的极致，但显然007更善于泡妞，为什么呢？让我们回忆一下他们在银幕上的形象，007只要跟女人打交道，他每时每刻都在释放性信息，哪怕见老板进门前也要赞美女秘书两句，哪怕坐飞机办个登机牌也要跟空乘含情脉脉对视几眼。而金刚狼则从来不会向女性释放性信息，他只是靠强大的自身魅力吸引女性，但007会时刻主动出击。

所谓性信息，就是对女性的兴趣，男人当然对女人都有兴趣，但泡妞高手会随时随地把兴趣恰到好处地表露出来。而普通男人在追求女人的时候只会关心讨好，恰恰缺少释放性信息的意识。

释放性信息的行为包括身体语言和口头语言，身体语言包括表情和肢体动作，表情又包括笑容和眼神。笑容适合用在没有交谈之前，比如你们还没有认识，迎面而过时微笑一下就是个很恰当的搭讪前奏。而眼神更适合用在交谈过程之中，说话时深情凝视对方是一种很好的情感表达。

肢体动作就不展开说了，这里只介绍用于初期调情的肢体动作。

适合男性的：轻撩女士的秀发（可以配合语言赞美增加功效，赞美秀发的气息比赞美秀发的色泽调情效果更佳。）

适合女性的：用粉拳戏谑式地轻轻拍打男性三角肌（肩膀外侧）及肱三头肌，这时如果男士懂得扩大冲突，比如夸张式地做出受伤状，抓住女孩的手说："让我看看里面藏了什么大规模杀伤武器。"分分钟两人就可以进入暧昧阶段了。

语言的性信息又分为赞美、自我袒露以及提出要求。

赞美是最初级的兴趣信号，赞美的要点是具体，具体代表了你在细致观察她，所以更具有性的意味，而笼统的赞美则倾向于社交礼节。

自我袒露是向对方表达自己的状态和感受，这是一种相对隐形的兴趣暗示。很多女性都有这样的经验，有些男士会主动上来说一些莫名其妙的事情，其实就是来泡你的信号。

男人泡妞的水平从袒露的方式可以看出高下。

水平最差的那种男人完全不知道袒露自我，聊天永远只是“你做什么呢”。

稍好一些的男人会袒露自己的状态，会说“我做了什么”。

再好一些的男人会袒露自己的状态+感受，会说“我做了什么，我觉得什么”。

水平最高的男人会袒露自己的状态+跟对方有联系的感受，会说“我做了什么，让我想起你曾经如何如何”。

提出要求是让女性为你们的关系在行动上付出，比如留下联系方式、出来见面吃饭、跟你一起回家……

提出要求的要点是：

1.干脆果断。

2.符合目前关系。

3.只提“容易诉诸行动的要求”，比如，菜鸟为了拉手，会提出“做我女朋友吧”，这是错误的，因为做男女朋友是个比较虚的要求，而高手通常都会说“把你的手给我”。

菜鸟提出的要求经常既越级又虚无，且提出的方式也遮遮掩掩。而高手提出要求时，内容上都步步为营，方式上更是简单直接。那些高手都是会提要求的男人，合适的要求还能在两人之间制造出美妙的性张力。

高手不会在见到女人之后，脑子里先出现“我要追她”的想法，接着制订一个计划，然后再去执行。这其实是非常低下的效率，但很多

宅男却迷信这个模式，原因当然是电影看多了。（关于电影，我的经验是，只可参考细节不要相信情节，这还仅限于非烂片。）

高手在遇到女人时完全是下意识就开始释放性信息（微笑或赞美），并且随时收集回馈，如果有正面反馈就继续互动扩大，如果是负面反馈就换个时间或者换个目标再试探，就这么简单。

另外还有一种典型的男性角色——街头混混，他们也无时无刻不在释放性信息，但跟007式的相比，他们的释放就没什么技术含量了。007释放的性信息通常内敛且含蓄，还夹带着幽默风趣，并且只有在得到女性的正面回应之后，才会释放下一轮性信息，就这样一环接一环，既充满浪漫色彩，又具有绅士风度。在电影中偶尔也有女性对007释放的性信息态度冷漠，这时他一定是马上打住（这就属于值得学习的细节）。而街头混混释放性信息的方式基本都简单粗暴，比如吹口哨、挤眉弄眼，上来就动手动脚，而且还喜欢死缠烂打。我不能轻易下结论认为小混混的求爱方式一定不对，也许那是艰苦恶劣的生存条件下的合适策略。但进化论是这样解释雄性死缠烂打的行为的：因为他们生活在不安的状态之中，随时可能被竞争对手干掉，所以只要见到异性，就急不可待地试图进行交配。

这让我想起情场菜鸟经常说的一句话："万一她被别人追走了怎么办？"当一个男人这样表达的时候，基本上也就暴露了他在求偶竞争中的弱势地位。（强势地位的男人会说："万一我又想追别人了怎么办？"）

最后，让我们把前面的调情法则、聊天技巧以及后面的高手基因结合起来说一下如何快速推进关系。

当认识一个女性之后，从你们交流的一开始，你就有机会释放你的性信息了。

表情方面，包括微笑和注视，在交谈之前的微笑，以及在交谈之中的注视。

语言方面，包括适度赞美和自我袒露以及提出要求。

在得到对方的友好回应之后，你要及时作出判断，对方的回应是纯粹出于礼貌还是也带有对你的兴趣？如果是前者，你就先老老实实做朋友；如果是后者，你就应该继续释放下一个强度再高一点儿的性信息。当你想快速推进关系时，就要连续地、像组合拳一样释放性信息，这会让女方心神荡漾。

还有一种常见情况，女性的回应介于客气和好感之间，即通常说的“笑而不语”，这说明她对你的追求既不讨厌也不接受，还处于观望状态，这种情况下你该采取“水滴石穿”策略，持续释放与之前强度水平差不多的性信息（很多人这时会犯两种极端错误——退缩或者激进），直到她的态度发生变化。

在初期对话中，应该多依靠魔趣法则进行情绪表达，而到了后期交往，则可以利用扩大冲突去制造暧昧。

说到这里，我们似乎也能明白为什么有的男人口才很好却不会泡妞了，因为这样的男人只擅长向女人描述客观世界，口才只是他们的一项自身魅力（就跟长得帅一样），遇到会欣赏的女人也许就有用，遇到不会欣赏的就白搭。而会泡妞的男人的说话特点是“时刻都在表达他跟她的关系”，其目的不是展示自己而是调动对方的情绪。扩大冲突和魔趣法则就是对这类男人语言模式的总结。

最后强调一下，所有这些方法使用起来还有一个必要条件，就是必须有女方的性信息回应，这样互动才可以进行下去，交往双方的基本价值才匹配，才谈得上快速推进关系。

结语

世界上有这样一群男人：面对自身条件完全能配得上的女性，因为缺乏正确的交往方法导致没谈过一次成功的恋爱。从具体表现来看，首先他们没有释放性信息的意识，其次也没有收集反馈的敏锐度，最后更不懂得良性反馈互动。这种男人追求女性，只会按照计划去执行任务，比如这周我要联系她三次，我就定好周一一次、周三一次、周六一次，到了日子我就微信她……今天我要表白了，我就在脑子里想好发言稿，时间差不多了我就念给对方听……这次约会必须拉手了，我就计划好过马路时拉还是看电影时拉，还是送回家时拉……他们关注的永远都是客观上的时间或者频率，永远不懂得先释放个小信号，然后根据对方的回馈，互动增大情绪，最后在情绪的制高点出手。

一直以来，咱们的环境对学习恋爱方法都有成见，认为这是把感情套路化，破坏了爱情的自然美好。但这其实是个误解，对于那些不懂女人心的男人，他们需要的只是可操作性的指导，这根本算不上套路。因为所谓套路针对的是交往对象，比如针对要追求的女孩，在对方不知情的状况下一步步把人家引入你设计好的圈套，这当然是不道德的，是应该被谴责的。但是直男需要的套路都是针对他自己的，他们只是想知道追女孩时每一步该做什么，你不告诉他正确的第一步、第二步、第三步，他们也会执行错误的第一步、第二步、第三步。

那些善于泡妞的男人永远是人群中的少数分子，可以说是一种天生的能力，但我相信多数男人在遇到心动对象时都希望能够快速推进，这时候掌握一些高手的方法和技巧就十分有必要了。

本文从人人都关注的两性关系入手，讨论的主要是语言交流时如何与对方进行更好的情绪互动。这是大部分女性天生的需要，也恰恰是大多数男性天生不具备的能力。

研究高手的基因造福于普通男人，让他们跟女性有更好的关系，这就是我的工作。我以前的文章大多是讲追女孩如何不犯错，而在2016年里我更多的是研究了如何快速推进关系。如果各位男士把这两个部分结合起来，在追求过程中既能积极主动又不死缠烂打，做一个“始终不犯错、不出局的、有趣味又会调情的男士”，那么你一定有机会追到你的女神。

终于跟女神约会了，下一步该怎么办?

由于“首因效应”的存在，第一次约会非常重要，因为这是双方真实接触的开始。无论是通过相亲认识还是通过搭讪认识，首约后对方会对你产生一个比较稳定的印象，并且这个印象会决定性地影响接下来对你的想法和态度。

那些首约失利后还能追着女神请求——“再给个机会，其实你还不了解我”的男人都是幼稚得无以复加的孩子，不仅因为他们心里这么想，更因为他们还好意思说出来。

作为一个理性的男人，我们应该在脑海中先有一张男女交往的地图，确定自己在其中的位置，然后再思考下一步应该往哪儿走，否则就是没头苍蝇在瞎撞。

首约之后，女人对男人的感觉从好到坏可以分为以下五类:

第一类，一见钟情，非常愿意成为男女朋友。

第二类，有些好感，觉得有可能成为男女朋友。

第三类，没有特别感觉，不会往男女朋友方面想。

第四类，有不舒服的感觉，确定不可能成为男女朋友。

第五类，非常讨厌，再也不想有任何交往。

男人继续联系和邀约得到的待遇：

第一类，女神态度热情，只要邀约就一定会答应，但升级为情侣的时候可能会矜持一下。

第二类，女神态度热情或友好，大多数情况会接受邀约，偶尔拒绝以便控制关系不要进展太快。

第三类，女神态度友好或礼貌，闲着没事的时候会接受邀约。（无目的交往时，女性的性格因素对行为的影响会占很大比重，开朗大方的女神经常会让这个类别的男人产生困惑——她到底是对我有好感还是对谁都这样？）

第四类，女神态度礼貌或敷衍，按普通异性朋友社交礼数的最低限度见面，除此之外宁可闲着也不赴约。

第五类，女神态度冷淡或敷衍，坚决不会接受邀约。

想追到女神，男人接下来要注意什么？

第一类，吸引已然完成，女神最在意的是进入情侣关系的安全感，这个男人是不是够爱她、是不是够专一，所以人品是关键，切忌轻浮。

第二类，女神最关心的是你的价值是否有她期待的那样出色，因此你要控制自己的需求，不要过于关心，不要频繁示爱，更不能跪舔，这样做的后果是女神觉得你配不上她。所以，平等是关键，切忌急躁。

第三类，女神对你全无想法，因此你应该从朋友做起，在自然相处中逐渐建立吸引力。所以，轻松的关系是关键，切忌表白。

第四类，女神对你有设防，如果你想咸鱼翻身，就必须在有限的机会中让女神产生出乎意料的新感觉。

第五类，一点儿机会都没有，直接放弃。

每一类男人失败的原因（假设他们其实有魅力）：

第一类，或因为疏忽大意让女神认为你不是好男人，或因为迟钝木讷让女神认为你不是男人。

第二类，欲速不达，过于心急，想走得更近，想快些确定关系，反而让女神认为你的价值不够，就像急于成交的买家，会让卖家怀疑自己是不是亏了。（有一种常见情况，当交流进入平原期，其实是有经验的女神要通过持久战来深入了解对方。而男人就不淡定了，为了早些打破僵局，说话做事样样显得刻意，结果让自己的价值一跌再跌，最后出局。）

第三类，在女神对你没有产生好感之前就表白，结果让女神与你拉开距离，失去展示自己的机会，再也没有重建吸引的可能。

第四类，本来就是死马当活马医，对个人能力要求极高，常人没几个能达到，失败是正常的。

第五类，失败是必然的。能一次约会就让异性深深讨厌，这样的人自身一定存在严重问题，如不改进，在以后的恋爱中还容易重蹈覆辙。

最后说一下我在工作中遇到的这五类人的体会。

通常大家会以为第一类和第二类的成功率都会很高，其实并不是这样。实际上，高手和普通人的区别恰恰就在这里，高手只要遇到对自己有好感的女孩，基本都能在一起；而普通人却会有相当高的概率把好事搞砸（关于第二类搞砸的原因可见本书《追女孩就像放风筝》一篇）。

作为第三类，想追到女神只能放长线，先从朋友做起，提升自己的魅力，逐步建立吸引。

第四类、第五类来求助的，我觉得其意义已经不是追回女神，而是减少当事者对人对己的伤害，或者提升自己，争取不错过下一个女神。

男士该不该一直帮女士拎包?

首先说明一下，这里所指的男士拎包行为不是说在女士不方便的时候暂时帮拿一下，而是一直拎着（或背着）女朋友的包包陪女朋友逛街。这种现象在西方社会很难看到，但在国内尤其北方比较常见。

我个人觉得拎或不拎没有绝对标准，不必因为这是发达国家的惯例咱们就一定也要遵循，但最好能知道拎或不拎的理由，这样你的选择才更加是你自己的选择。

接下来就看看双方的道理。

拎包党的理由很简单，女朋友累了，男人帮一把天经地义。

不拎党的理由相对复杂一点儿，女士的包也是她身上的一件饰物，在一定意义上跟女人的首饰、围巾、帽子和鞋一样。男士如果提

着女包在大街上溜达，就如同男人足蹬高跟鞋去散步，会显得很娘，而一个女人跟一个很娘的男人一起约会当然也就显得很怪异了。

这个事情先说到这里，我关心的是接下来的问题。

如果男人拿女包就是娘，那么反过来女人拿男包呢?

好像却没什么！

再进一步，女人开越野车很帅气，男人开polo却是不爷们；女人穿男人的衣服很可爱，男人穿女人的衣服就可笑；女扮男装的常常是佳话美谈（花木兰、祝英台），男扮女装的往往是惊悚变态……

上面这些现象可以统称为“女人男性化”和“男人女性化”。其中，“男人女性化”是指男人具有女性的生活方式和行为方式，比如穿得花枝招展、在家洗衣做饭看孩子等。“女人男性化”也同理。

横向对比一下就会发现，西方社会对男人女性化的态度会相对宽容一些，所以虽然他们那边男性整体上比较阳刚，但怪异的、女气的男人也会比较多；而在伊斯兰国家，女人男性化和男人女性化都不允许。

这两个概念让我对男女平等又有了新的理解，在早期的保守社会，女人男性化和男人女性化都是不可以的，所以全体女人在家里带孩子，全体男人在外面工作；接下来有些女人可以出门工作了，但男人还不可以下厨房；再然后男人女性化也可以被接受了，于是部分男人可以显得“有点儿娘”……我们目前的环境恰好处于中间阶段，因此才会出现上面列举的那些“女人可以男性化，男人却不能女性化”的现象。

话说回来，如果是这样的话，那么在西方社会男士拎个女包似乎又应该没什么了，但为什么事实上却不是这样呢？原因是西方的女人太独立了，她们认为出门在外，自己的东西必须自己拿着，所以都不给男人去娘一下的机会。

与之对应的是，还有相当一部分东方女性认为男朋友就应该处处呵护自己，在很多相亲节目上女嘉宾都大言不惭地如此宣称，可能她们觉得这样才显得自己“够女人”。所以，我们也可以想象在逛街累了的时候，有些女孩会毫不犹豫地把手中的包包交给男朋友，因为人家正在享受被呵护的过程。

最后说说我的看法：

对于不在乎环境评价、看重自我感受的人，想拎你就随便拎吧；

对于在乎环境评价的朋友，如果周围的人目前都不介意男人拎女士包，那么抓紧时间多帮女朋友拎拎包吧，很可能以后拎包党的环境会越来越不容易，因为既然我们拎的包都追求西方的款式和品牌，那么拎包的规矩早晚也会受人家的影响。

我要感叹的是，作为一个21世纪的人，经常一不留神就陷入传统思维与现代观念的自相矛盾之中，比如那些在电视上标榜自己愿做“小女人”的女孩子。要知道“小女人”是男女不平等时代的产物，在那个时代，小女人都在厨房洗衣做饭呢，哪里会有抛头露面的机会？今天你能穿得花枝招展地在银屏上慷慨陈词，其实正是在享受男女平等的福利，而这种权利恰恰是很多女性拒绝做小女人才争取到的。

所以较真一下的话，我可能只会看不惯那些让男朋友拎LV、Gucci的现象，要是拎个民族包的话，我觉得逻辑上就通顺多了。

女朋友不开心，我要不要安慰?

最近在教学中遇到这样一类问题——女朋友不开心，我去安慰，她说不用，想一个人静静，我就让她自己待了一阵……后来她又说当时其实想让我去陪着她，带她走出坏情绪。学员求助：身为男人，我们该如何识别女朋友的真实需求?

这是一个比较有代表性的现象，可能每个谈过恋爱的男士都遇到过，最终给我们的感觉就是——女人真是一种口是心非的动物！

而男士的愿望同样有代表性，面对表里不一的女人，我们总希望有一套明确的标准，比如根据说话内容或者举止表情去判断她话语背后的真实想法。

但我对这种事情的认识却是：其实很少存在所谓的那个“当时我想要你如何如何”的明确想法，更多见的只是一些一闪而过且相互矛盾的念头而已。

接下来让我们首先认识一下念头和想法的区别。

念头是短暂的本能反应，而想法是对一组持续性行为的判断和选择。

比如，当人处于郁闷的状态时，心里当然都有走出低谷的愿望，这是我们趋利避害的本能；而另一方面，当被坏情绪控制时，自我保护机制也经常会作出拒绝和逃避的应激反应。当以上这些动物本能或应激反应以语言方式呈现于思考或交谈时，则表现为念头。

而想法是人类为了追求快乐或成就，以利弊得失作为标准，对一组持续性的行为的判断和选择，例如在遭遇挫折时辞去工作，出门独自旅行，或者拒绝享乐，长时间专注思考，这都是把“想要开心”和“一

个人静静”由念头上升为想法。通常，理性的人往往更能够克制“念头”，注重“想法”，由此我们可以明白，仅仅是“想要开心”不算想法，它不过是趋利避害的本能，“一个人静静”也不算想法，它不过是坏情绪遇到了“有人要进入自己空间”时的应激反应。

女人不开心时头脑中常常会出现各种各样的念头，并且这些念头还互相矛盾，“想一个人安静”和“想男朋友陪着”就是其中一对，而且会在不同状态下轮流出现（因为她们太喜欢表达了）。

比如当她一个人的时候，可能就希望身边能有个人让自己快快开心起来；但当男朋友真的要求过来陪她，她的第一反应往往又会是拒绝（因为她不开心，而不开心就习惯对一切都说“不”）。大多数女性遭遇不开心时都是这样，因为她们是感性动物（少数男人也会这样，因为男人也不全是理性的）。

至于男朋友是否能通过即时努力马上改善女朋友的糟糕状态，这其实是一件非常不容易的事情，需要相当高的技巧，所以遇到此类情况最保险的方式还是应该“让她自己先静静”。等到时过境迁，坏情绪过去了，她一个人也安静够了，面对无辜男友，女人又会想起那个“想你陪我”的念头，同时更是因为此刻她不想继续一个人了。

所以，“当时想你陪我”的说法只是事后对事前的一种解释，并且重点还在于暗示“现在想你陪我”。可以设想，如果时过境迁，但坏情绪一直还在，那么女朋友永远也不会告诉你“曾经想让你陪我”。

由此我们可以理解，至少女人口是心非的原因之一是她们喜欢表达“念头”，并且“念头”往往又是矛盾的，而男人因为是目的性动物，所以更习惯关注“想法”或“意图”，于是这就造成了两性之间的一种常见误解。

以上分析的是大多数女性单纯、无动机的口是心非的心理原因，但更多的时候，人的表达是念头和想法混杂在一起的，并且我们也不否认生活中也有一类心机婊，她们可是真正的居心叵测、表里不一。

另外，男人在进入撒娇模式时，表达上也会分不清念头和想法。我在做公开课的时候总会遇到这样的提问："请老师帮忙，我跟自己喜欢的女孩在一起就紧张，该怎么办？"这其实就是一个典型的趋利避害的念头，因为谁不想在意中人面前潇洒自如？而对这类问题最好的回答就是心灵鸡汤，否则我只能把我们的道理从头到尾给他讲一遍了。

追女生的道理：女孩对你没好感，要不要追？

追女孩这件事一直困扰着广大男性，其中有这样一个原因，那就是中小学的班级都是按年龄划分的，少男能够接触到的异性基本上都是同年龄女性。可从青春期之后到步入社会之前，女孩子的心理年龄都会早熟于男孩子，所以他和她在这个阶段其实是聊不到一起的。

男性的心理年龄发展一般要在步入社会之后才会大踏步地赶上甚至超过同龄的女性。而且通常从大学之后，男性接触的女性也不再局限于同龄人，我们可以想想那些心思灵活的学长是如何关心学妹的，社会化能够让男性在恋爱中找回优势。

所以我们要明白一个道理，在你年轻的时候，第一次追女孩就失败是再正常不过的现象，如果你喜欢的是个同年龄女生，那么基本上她都会比你成熟，这种情况下除非你有出色的生物价值才能对她有吸引力。事实上，我们也可以看到，中学时能够谈上恋爱的男生一般都是小帅哥以及少数早熟的男生。

成熟的一个标志就是了解差异，所谓两性关系上的成熟就是了解男女之间的差异。这个差异不仅是指生理上的，更是心理上的以及思维方式、表达方式和行为方式上的。尽管随着阅历的增加，人早晚都会逐渐成熟，但学习可以让我们快速获得对差异的认识，这也是我们的培训课程所能够提供的帮助之一。

说完了追不上女孩的本质原因，下面再讨论追不上女孩的技术性问题。

我一向认为在情感话题内，日常语言的不精确是误导少男少女的罪魁祸首，比如这句——“女孩对你没好感，怎么追都没用；女孩对你有好感，怎么追都可以。”这句话其实是女性站在自身角度的表达，是女孩说给自己听的，而不是说给男孩听的，更不是教导男孩子该怎么做的。但有不少糊涂的男性却因果倒置，把这个作为追女孩的方针，认为想怎么追就可以怎么追，反正方法不重要，关键在于对方是否喜欢自己。

其实，这世上没有那么多一见钟情，你跟她的接触就是她对你作出判断的依据。女人有时候表述自己的心理活动是非常主观的，男人们可以从女人们说的话去判断她们的情绪状态，但千万别把这些话当作跟她交往的指导原则。

所以上面那句话的准确解读应该是——如果有好感，那么男生追女孩的步子就可以大一些，但也不是就可以一步登天。比如一个大帅哥街头搭讪女孩，直接邀请她喝咖啡是可以成功的，但直接要求开房肯定还是会被拒绝。

但没有好感的反面不等于就是恶感。女孩子所谓的“没有好感，怎么追都没用”，这句话的问题恰恰在于把没有好感等同于只有恶感了。讨厌的男人当然怎么追女人都不会被接受，但别忘了还有一个既没有

好感也没有恶感的集合，更何况这还只是交往初期阶段的划分，第一印象平凡的男人其实都有机会，交往就是了解的过程，你的每一步表现都在更新她对你的认识，所以你的所作所为就至关重要。

就拿搭讪来说，能够让女人一眼就产生好感的男孩当然可以直接要联系方式，而那些让女人一看就讨厌的男人当然说什么都没有用。但如果你介于二者之间，正确的做法就是可以打招呼，但不要直接要联系方式，你必须要先跟她交谈一会儿，等女孩的状态放松了，你才可以进一步提出要联系方式的要求。

对于那些介于二者之间的男人，你的优势在于你还有交谈的机会，但如果你不利用这个机会，却生搬硬套帅哥的做法直接要联系方式，那么搭讪的结局就跟那些让女孩一见生厌的男人一样了。所以，那些动不动就说搭讪这事要“看脸”的货，其实真正的问题是“无脑”。

把从搭讪到约会的道理推而广之，魔鬼约会学的分层升级理论（搭讪——认识——约会——情侣）正好把女人对男人的好感、恶感以及不好不坏的感觉找到了具体的技术性对应关系。

有恶感的确实怎么追都没用，无好感无恶感的就老老实实一级一级走。

有好感的还可以分两种。普通好感的可以越一级，比如搭讪可以上来就要微信，聊微信可以上来就约吃饭，见面了可以上来就拉手。有强烈好感的可以越两级，比如搭讪可以直接就去喝咖啡，聊微信可以上来就约一起郊游，约会见面可以第一次就接吻。

所以女孩所谓的“有好感怎么追都可以”，在这种条件下确实是成立的。只是女孩说话是在表达感受，但她们很少描述行为尺度和前提条件，而这正是我们这种专家的工作。

追女孩的问题最后就落在了一点：如何确定女孩对我们的好感，以及增加女孩对我们的好感?

也就是说，当你足够了解了男女之间的差异之后，在跟异性交往时你就能够自觉地避免由于不成熟导致的错误。但仅仅这些还不够，你还要善于在交往的每个阶段加深女孩对你的好感，同时当女孩对你的好感指数达到升级标准之后，你还要能够抓住时机，把你们的关系推进到下一阶段。

可能大家最关心的就是如何加深好感了，多数能够影响好感的因素都是相对比较“稳定”的变量，也就是平时所说的“真实自我”，虽说我们也可以提升自我，但都不是一蹴而就的事情。唯有一个因素是可以发挥主观能动性的，那就是你和她的“联系感”，这也是女性思维的一大特征，可以表现在行动上，更可以体现在语言上，所以有时候巧妙的聊天，三言两语确实就能让关系柳暗花明。

所有这些追女孩的道理其实也是人际交往的一般规律，所以我们可以这样理解那句老话——成熟男人确实是不需要琢磨追女人的，因为他已经成熟了；但反过来，如果你追女人从来不行，很可能就是比较幼稚了。

女人都是“拜金女”吗?

最近接连在网上看到一些所谓恶搞拜金女的搭讪视频，都是男士先打扮成屌丝去街头搭讪美女，在遭到拒绝后转身化妆成高富帅，开着豪车再去搭讪之前的美女，而这次就得到了美女空前友好、热情的响应，然后就在正要“夫妻双双把家回”的时刻，男士突然质问美女：“你看不出我就是你刚刚拒绝的那个屌丝吗？”节目最后就在美女尴尬的落荒而逃中结束。

这样的视频很容易让人得出有钱才是王道、女人都是拜金女的结论，但如果这就是世界的真相，那么人类追求美好爱情的意义又在哪里？如果女人都是拜金女，那么男人到底该找什么样的伴侣呢？

童话和偶像剧说世界上有完全不爱金钱的女人，爱情的意义在她们那里，但我从来不信这一套，我在另一个类似豪车搭讪美女的实验里找到了自己的答案。

那是多年以前BBC的一套讲两性相吸的节目，其中有一个片段是讲男人的社会价值对他的性魅力的影响。主持人是个50岁左右的大叔，他先衣衫褴褛、蓬头垢面地开一辆破车，来到一个露天咖啡馆前，停车走进去，咖啡馆里坐着几个30岁左右的女子。节目组的人让女士们给路过的男士打分，评分标准从10分到0分，对应非常优秀到非常糟糕。

主持人大叔以屌丝形象走过之后，自然得了一堆低分。之后他又去换了一身完全不同的行头，浑身上下都是名牌，发型也打理得一丝不苟，最后开一辆宾利跑车再次出现在刚才的咖啡馆门前。大叔推开车门，昂首挺胸走过女士桌旁，这次所有女士齐刷刷地亮出高分。

实验的结论不言而喻，但让我受到启发的却是一个小小的细节：当可怜的屌丝大叔走过女士桌旁，基本上多数女士都举起了0分、1分牌子的时候，却有一个女士给了3分。我记得节目组的成员问她为什么，这位女士回答："他的笑容很可爱。"

不知各位读者会不会跟我有类似感受，那就是我认为这位女士的面容恰恰也是那一桌女人当中最动人、最友善也最有女人味的。

当然，我无从知晓到底是因为我看到她关注男人的细节才觉得她可爱，还是她先是这么可爱然后才会关注男人的细节，总之这里的因

果关系并不重要，关键在于，我发现即使女人们都把男人的地位、财富作为择偶的第一要素，但女人跟女人之间还是有所区别的，有的女人只看男人存款的数字，而有的女人还会关注男人的细节。

我一直觉得第一种女人从某种意义上更像男人，或者说她们是一种长着女性器官和男性大脑的准雄性动物，而只有第二种女人才是对我而言真正意义上的女人，甚至我在视觉上都会觉得她们更漂亮一些。

我一向认为女人看中男人的财富和地位，需要根据男人的经济条件去挑选伴侣一点儿错都没有，我们完全没有理由因此就说女人拜金，大自然就是这么设计我们的，就像男人挑老婆也需要看外貌是一样自然的道理。

但男女之间除了条件的匹配之外，情感的契合也是多数人的需要，而情感正是通过双方对彼此细节的关注和欣赏来进行交流的，因此真正的女人味经常都在细节上体现，并且尤其体现在这个女人对待男人没钱时的态度上（我们可以把这一点理解为没钱能够让验证条件更不受其他因素的干扰）。所以，如果一个女人会欣赏男人财富和地位之外的其他细节，那么她在男人的眼中也会更加性感；与之相对应的是，如果一个男人对那些不漂亮的女士也能保持绅士风度，那么他才是真正的绅士。

所以假设我作为一个男人恰好又是个屌丝，我首先会认同被女人打0分是应该的结果。但如果有个女人给了我3分，我会觉得是意外惊喜，我会好好珍惜这一瞬间，如果有可能我会请她喝杯咖啡，享受一个美好下午，但绝不至于要求人家跟我一起过苦日子，更不会因为人家拒绝我而咒骂“你们到底都是拜金女”。总之，我目前是屌丝的话，就尽量做个快乐的屌丝，当然我也会努力提升自己，但这是另一码

事。假设我作为一个男人，恰好也比较成功的话，我还是会相信爱情，我会把时间用在那些会欣赏我的细节的女孩身上。

就像有些女人不会关注男人的细节一样，有些男人也不会关注“女人是否关注自己的细节”的细节，所以这样的男人只能把得到（推倒）女人作为唯一有价值的标准。就像我以前写过一篇文章《遇到绝色美女你是搭讪还是默默走开》，好几个男士在后面留言说：“靠，只是做朋友有个屁用啊。”

这才是这个世界上美好而又心酸的事情！所谓心酸是说这样的男人面临的压力一定会很大，他们只有努力成为竞争中的胜者，否则别无出路；所谓美好，是指他们正好可以跟真正的拜金女配成一对，反正双方对细节都是色盲，这个世界的资源没有一点儿浪费。

最后强调一下，虽然这个世界上存在会关注男人细节的女人，但由于对细节的欣赏属于相当主观的事情，所以男人也不必期望人人都会欣赏你的细节。所谓爱情、所谓缘分，就是你在某时某地遇到了一个恰好能关注你、欣赏你的某些细节的人，得之我幸，失之我命，男人用这样的态度对待女人、对待感情才能够洒脱。

从这个角度看那些所谓恶搞拜金女的视频，我总觉得片中的男士有点儿狭隘了，那位女士不就是没发现不开跑车的你没什么与众不同嘛，好像也没有不礼貌吧。

Part 2　什么叫“对我有意思”?

我还是挺想跟你吃饭的

青岛培训的第二天下午，一个杭州学员搭讪认识了一个青岛本地女孩，当天晚上我们在酒店上讨论课时，两人微信互动十余条，聊得还算不错。学员考虑到自己后天就要回杭州了，于是在跟女孩聊到减肥话题时趁机邀约。

学员：据说跟我一块儿吃饭，减肥效果特别好，哪天见个面吧。

女孩：你不回杭州了?

学员：我后天回，你想成功减肥的话抓紧时间。（由于这个MM其实很瘦，所以在这里可以开个玩笑，真是胖MM的话就不要提减肥了。）

女孩：可是我都不认识你。

隔天我把女孩的这个回复贴在微博上，看看网友会如何应对，发现很多回答都不靠谱，所以才有了这篇文章。

下面我们从头说起。

（理性分析）作为搭讪认识的关系，首次见面有两个前提条件，只要满足其一即可邀约。

第一个是虽然对方回复态度平淡，但总是有来有往，这种情况下只要凑足“三三法则”即可邀约。

“三三法则”具体操作要点如下。

1.每次短信只发三个回合，自己主动开始，自己主动结束。（当然如果MM突然热情了，咱们也要灵活跟进。）

2.每三至五天再联系一次。

3.每联系三次，在第三次的第三个回合伺机进行一次模糊邀约。

第二个是在单次互动中双方就有十余回合以上的交流，且内容涉及生活细节、情绪感受，这种情况下也可邀约。

如果不具备这两个条件之一，那么就不能邀约，即使以“马上就要离开”作为理由也没有用，因为你要去哪儿跟对方无关。

在这个案例中，双方互动效果满足第二种情况，因此可以邀约。

但请注意，所谓“可以邀约”并不等于“约就必成”，而是即使约不出来也不会让现有关系退步降级。女孩只是不排斥你的邀约，但能不能见面还受其他因素影响，这些因素包括情绪和事实两个方面。

比如当女孩说“可是我都不认识你”，表达的就是一个“当下”的情绪状态。各位要注意，“眼下还不够了解”跟“希望进一步了解”是有区别的，前者是女性思维而后者是男性思维，对于男性思维，最好在对方明确提出要求时再去满足她。

所以，此刻正确的应对原则是“认可她的情绪，表达你的需求”。

“你吓了我一跳。”——“我也知道会这样，但实在来不及想其他办法了，因为我真的很想认识你。”

“这样不太好吧。”——“我也知道这样不太好，但我真的很想认识你。”

“我不太习惯给陌生人留电话。”——“其实我也不太习惯这样，但我真的很想认识你。”

“我有男朋友了。”——“我也想到你可能有男朋友了，但我真的很想认识你。”

“这感觉挺别扭的。”——“我知道这样有些别扭，但我真的很想认识你。”

……

男性思维在这种时刻往往会进入讲道理的程序，但这恰好是非常错误的。因为男女之事本来就没有对错可言，辩论只会疏远你和她的关系。而认可她的情绪是为了拉近跟她的距离，拉近距离之后不妨再次强调一遍你的需求，也许此时对方就会重新考虑。但是记住，只坚持一遍即可，她要是继续拒绝就算了。

但是表达需求也是有分寸的，在魔鬼约会学里有一个概念叫“情感过度”，指的就是对需求或好感程度的表达超出了现有关系，这在追求中的男人身上十分常见。

例如在微博回复中，很多网友都在强调“我马上就要离开了，所以想临走之前能见一面”。话说“临走之前”跟“临死之前”这都属于特凝重的语气（情感过度），虽然你们之前聊得还可以，邀约不算冒失，但这个表达也太沉重了，往往导致女孩不敢赴约，她们通常会对你说“下次有机会再见吧”。

还有一类错误就是回复的内容太长，絮絮叨叨一大堆理由，形式上的复杂直接转化为感受上的沉重，所以简洁是另外一个标准。

那么应该怎么把需求表达到适当的程度呢？除了简洁和准确之外，还可以用到我们的上推下切理论。

前一句“认可她的情绪”时尽量上推——“我也知道跟不熟的人见面挺别扭的”，在认可情绪的同时暗示这只是人类共有的泛泛之情。

后一句“表达你的需求”时尽量下切——“但是我还是挺想跟你吃饭”，越下切表达的安全感越高，本人就这么一个要求，没有其他意图了。

请注意，在这里“见面”相比“吃饭”要上推，如果反过来的话——“我也知道跟不熟的人吃饭挺别扭的，但是我还是挺想跟你见面”，大家有没有觉得语感上会生硬许多？

于是学员就这样回复了。

学员：我也知道跟不熟的人见面挺别扭的，但是我还是挺想跟你吃饭。

女孩：你先自我介绍一下。

因为情绪得到了很好的响应，接下来女孩才提出了具体的需求，这时候我们就要多说一些，并且别忘了状态+感受，这样才会有趣、不死板。

学员：我叫XXX，老家就是杭州的。硕士毕业，是软件工程师，以前在华为工作，很宅的，现在励志脱宅，也换了工作。平时有空就健身，还经常跟朋友吃饭聊天。爱好是看书看电影，还有助人为乐。

女孩：哈哈哈哈，最后一句亮了，那你是哪一年的?

学员：我1984年的，一不小心已经是大叔了（很多宅男在回答此类问题时就是一个孤零零的数字）。

女孩：一点儿也不像啊，感觉很年轻（有关注）。

学员：诀窍就是一个字——睡！那你多大啊？（别忘了这时候反关注，让话题继续下去。）

女孩：我叫YYY，××年，青岛本地的，在报社上班，爱好网购逛街看电影看书爬山等，哦，对，还有拍照。

学员：赶快拿个小本本全记下，那我们算是认识了啊（生动且友好）。

女孩：搞计算机的脑子里面的程序一定很好，所以你应该已经记住了。

学员：嗯，全记住了。还记得我们要吃饭来着呢。

女孩：果然程序好。

学员：那就给程序员一点儿鼓励吧。明天一起吃饭好吧?

女孩：明天下雨啊……

这里又是一个关键，很多人这时候会把下雨当成一个拒绝暗示，然后让交谈进入对立状态，比如："下雨天也没关系啊。"但如果把下雨当作中性的特征来对待，效果会更好。

学员：那我们去找个适合下雨天吃饭的地方吧。

女孩：你想吃什么?

这时候很多男人会反问女孩："听你的，你想吃什么？"

但这不是照顾人的时候，反而显得磨叽，不如直接说出自己的喜好，大不了女孩也提出自己的建议。

学员：当然想吃海鲜啦，听朋友说百丽的锦上鱼府不错，你觉得呢?

女孩：海鲜最好吃的是开海，湛山那里的，锦上鱼府不好吃。

学员：那太好了，就去那儿。那明天下午我们早点儿见，先喝个咖啡再过去，好吗?

本来根据"9小时效应"，我是建议学员中午开始的，但这个死宅竟然说有午睡习惯，非要下午开始，我彻底无语了……

女孩：明天晚上我要回家吃饭啊，明天端午节呢。

学员：那就午饭，我们早点儿见（他这才牺牲午睡）。

女孩：你住哪个酒店?

学员：远雄悦来。

女孩：哦，香港中路那里，你离那个餐厅不远。

学员：是啊，我们几点见呢?

女孩：我还是觉得怪怪的……

突然间又晴转多云了，但这时候如果再步步紧逼，难免会让女孩觉得你居心叵测，所以我们决定以退为进。

学员：如果你真的觉得怪怪的话，那我也不能勉强你，虽然我很想跟你吃饭和喝咖啡。（一开始学员用的是“但是”，后来被修改为“虽然”，请大家体会其中的色彩变化，人心有时就是通过这些关联词流露的。）

话说这条微信发出时已经是晚上10点半了，之后女孩好久没有回复，因为大家都困了，所以就解散休息，直到次日中午我才知道后来的情况。

原来在半夜11点半时，女孩又回复了。

女孩：哈哈，太突然了。

学员：没事，充电器被朋友带走了，没还我，手机快没电了。我先关机了哦，晚安，早点儿休息。

女孩：晚安。

至此，学员犯了一个巨大错误，失去了这次见面的机会。因为他看女孩的“哈哈，太突然了”里没有明确的接受信息，就认为是拒绝了。

后来我告诉他，由于之前女孩表达过一次“觉得怪怪的”，咱们又主动表示愿意放弃，所以她要是不想赴约，就会顺着台阶明确拒绝了，比如“要不还是下次吧”。但咱们的大度又让她重新对你有了兴趣，可她又不能马上反悔说“那好吧”，因此才会强调“太突然”，这时候如果你再主动一下，这个约会就成功了。

“对我有意思”吗?

在教学中我经常遇到类似这样的问题：“女孩突然解除朋友圈对我的屏蔽，她是不是对我有意思了？”“女孩突然主动微信问我在做什么，她是不是对我有意思了？”

这样的提问总是让我很无语，因为我知道无论回答“她对你有意思”还是“她对你没意思”都可能误导学员。究其原因，男人脑袋里的“意思”跟女人脑袋里的“意思”根本就是两个含义。

看过《魔鬼约会学》的朋友都知道男性思维跟女性思维这两个概念，男性思维是目的优先结果导向，注重的是未来时；女性思维则是过程优先感受导向，注重的是当下与过去。所以当男人觉得他对一个女人“有意思”的时候，言下之意就是他希望跟那个女人在未来的某个时刻发生确定的某件事情；而当女人觉得她对一个男人“有意思”的时候，往往表达的是眼下她愿意跟那个男人把关系往前再推进一步，至于以后怎样，要根据这一步走完的结果而定。

因此我们可以清楚地看到二者之间的不同，一个是“直奔终点”，一个是“先迈一步”。一个是“诺曼底登陆”，必须在确定时间、确定地点上岸；一个是“摸着石头过河”，怎么走甚至要不要继续走都可能改变。

明白了这个道理，我们就可以正确应对一些男女交往的问题了，比如一个表白被拒的案例，一年之后女孩突然回头主动联系男孩，可奇怪的是，虽然能聊微信但总也约不出来，于是男孩就会很困惑——她对我究竟有没有意思？有意思为什么不出来？没意思为什么联系我?

那么现在咱们就来分析一下，在这种情况下女孩心理的几种可能：

第一种是完全后悔，她现在有接受对方的打算。

第二种是局部后悔，她只是觉得不该就这样放弃一个机会，所以再次联系也只是准备重新了解一下这个男人。

第三种是填补空虚，她在生活无聊时会从以前的追求者中找个不那么讨厌的汲取点儿正能量。这里再多解释几句，心理学上有个归因理论，其中说到，人对经历久远的事情会逐渐把归因从行为主体转向外部环境。也就是说，尽管女孩当时是出于“无好感、不确定甚至厌烦”而拒绝这个男生，但是随着时间的远去，在女生心中，作为主体的男生带给她的不良感觉会慢慢淡化，于是逐渐把当时拒绝对方的原因归于外界，比如当时学校氛围不好，当时年少无知，而不再在意男生的品质和性格问题，所以她就又可以接受跟当事者的联系了。

第四种是满足虚荣，她只是想观察一下自己在追求者的心中是否魅力依然。

以上四种情况，第一种和第四种在实际生活中都比较少见，而第二种和第三种则相对较多。其中第一种女孩的行为表现跟第二种又很相似，这是因为毕竟之前拒绝过男人一次，如果马上就在一起，万一之后发现不合适再分手，对人家的伤害更大。因此通常第一种和第二种的女性都会采取主动联系+逐步推进的安全模式，这样于己于人都有退路。而第三种和第四种的行为表现也比较相似，她们都只是跟你偶尔联系一下，但并不计划有什么发展。

情况如此之多！那么我们该如何应对呢？方法其实并不复杂……

对于第一种女孩，她认为对你已经有了了解并且是可以接受的，所以只要你不要让她有意外，正常推进关系就可以。

对于第二种女孩，她认为对你还存在没有了解的地方但对此有兴趣，那么你积极展示自己，正常推进关系还是可以的。

对于第三种女孩，她只在一定关系程度愿意跟你联系，如果你在现有范围内能给她好感，依然还会有升级机会。

对于第四种女孩，她也会跟你有所交流，但你越早暴露对她好感依旧，她就可能越早与你不再联系，除非在此之前你让她看到全新的优点。

分析到此，不知大家是否发现，不管女孩的动机如何，到头来正确的应对措施都是一样，那就是不卑不亢、不急不慢，分层升级，真实自然地交往，追问“她对我到底有没有意思”其实是个无意义的问题，最终女孩是否选择你，还是看真实魅力。

男人追问“有没有意思”是因为他们喜欢探寻动机，他们认为不同的动机会导致不同的策略，但是这只是男性思维对付男性思维的游戏规则，一旦男性思维遇到了女性思维，那么不管动机如何，到头来都是走一步瞧一步。

可以发现，由于两性思维方式的不同，有些日常用语在男女双方的表达中常常不是一个含义，由此还可能会引起误会，比如关于星座的争论。

以前我一直不相信星座，同时也不理解为什么那么多女人都信星座，现在我才明白，分歧其实跟星座无关，而出在男女在描述自己对星座态度的那个词汇上——男人说星座不“准”，女人说星座很“准”，这就像男人的“有意思”跟女人的“有意思”一样，双方说的就不是一个标

准。男人口中的“准”，看的是对未知的事物的预测效果，比如猜出一个人的星座，落实到的是客观的判断；而女人口中的“准”，看的是对已知事物的表达效果，比如对一个人性格到位的描述，听了之后她会一拍大腿说“就是这样！”落实到的是主观的感觉。

曾经有过这样的实验，让星座专家去猜测别人的星座，结果准确率很低，而且更令人伤心的是，专家跟作为对照组的普通人的准确率也没有显著差异。当然，有人会说这是因为实验找的这些专家水平不够，可是毕竟目前为止还没有够格的专家高成功率地猜出过别人的星座，所以这种情况下纯男性思维的只能说“星座不准”了。

但是这并不妨碍千千万万的女性说“星座真准”，这才是关键。为了跟女孩有共同话题，现在也有越来越多的男人开始信星座了，说来说去，这还不是因为我们对她们“有意思”吗……

“低情商”才容易自我陶醉

有一次约会咨询，在临近结束之时，来咨询的男士想听听我对他个人的评价，我说感觉你这人脑子有点儿轴、不够灵活，可能跟女孩相处时也不太容易讨人喜欢。他问我为什么，我说可能是你的情商较低吧。

他又让我举例说明，这一下我卡壳了，因为刚才交谈的每一分钟、每一段话我都有这种感觉，可非要让举例我反而一时又不知从何说起了。沉默了十几秒后，突然间我灵光一闪，找到了一个表达方式，宅男不是都喜欢数字吗，于是我对他说：“就拿刚才咱们聊的那件事来说吧，如果跟别人讲，一遍就清楚了，但跟你讲了四遍，这就是例子。”

咨询结束后，我觉得刚才的对话挺有趣的，于是上网发了条微博，但在回顾过程的时候，我又从中引发了新的感想。

让我们来看看这组对话。

他："请说说对我的看法。"

我："我觉得你可能不太讨女孩喜欢。"

他："为什么？"

我："也许是情商较低。"

他："请举例。"

……

可以想象：

即使我举出了某个事例，他可能还会问："判断理由是什么？"

即使我说出了那个理由，他还会接着问："违反了什么原则？"

即使我给出了那个原则，他还会继续问："那我应该怎么办？"

……

在这样的对话状态之中，我们看到的是一个人在冷酷地追求答案，而完全感受不到他在与人交流互动。那什么是交流呢？要想准确回答这个问题，请允许我先抽离自己咨询师的身份，把上面这组对话放进日常生活场景中。

当你希望别人对你给予评价，别人也按照你的要求说出了自己的看法的时候，那么你该怎么回应呢?

比如

甲：请说说对我的看法。

乙：我觉得你可能不太讨女孩子喜欢。

合适的回应

甲：是啊，这个我倒是从来没想过，以前一直还以为自己在这方面没有问题呢，但这又是为什么呢?

这里要强调的重点是，当别人按你的期望向你提供了一些信息之后，你应该先针对这些信息给予一些反馈，然后再提出你的下一步需求。这样才能让对话保持良好的气氛，说白了，这也是聊天中的礼尚往来，但很多人（尤其宅男）却不会在意。

比如以下的对话。

男：做什么呢?

女：看电视。

男：看什么电视?

女：美剧。

男：好看吗?

女：还行。

男：出来见个面吧。

女：……

给人的感觉是，这男人对女孩子的生活其实并不关心，他不停提问只不过是为了达到把女孩子约出来的目的。就像一个翻箱倒柜找东西的人，拉开一个抽屉没有自己要的东西就扔到一边，再去拉开另一个……

回到本文开始的例子，作为咨询关系，这个男士当然有权利以这种方式跟我说话，但我忍不住会想，他在约会时跟女孩是不是也这样说话，而这可能就是他最大的问题。

用这种方式说话容易带给别人这样的感觉：说话者关心的只有自己和“话题”，而“对方”只是他和“话题”之间的工具……当然，如果是跟熟人闲聊，这样讲话倒也无所谓，但在其他场合就需要谨慎了，比如在表白遭到拒绝的时候。且让我们看看“低情商”男人的反应。

男：我喜欢你。

女：我们还是做朋友吧。

男：如果觉得我有缺点请指出来，我会改。（只关心什么是“缺点”，而对女孩“还是做朋友”这个事实缺乏关注。）

女：你没有缺点，是咱们不合适。

男：哪里不合适？（只关心什么“不合适”，而对女孩“觉得不合适”这个事实缺乏关注。）

女：不合适就是不合适。（其实姑娘想强调的是：我觉得不合适就是不合适。）

男人的心目中总有一个客观世界，在那个世界里一切问题都应该有终极答案，并且他们认为找到了终极答案就可以逆过来解决一切。或许在工作和生意上是这个道理，但是在不涉及太多利益的男女关系中，事情往往没那么复杂。对于单纯的情感问题，最终答案跟最初答案往往是同一个，那就是对方的意愿——我对你没感觉，世界上没有比这更终极的答案了，如果你还不明白，那人家只能——对你更没感觉。

但即使明白了这一点，宅男们还是会问另一个终极问题——那该怎么办？继续上面的例子，如果非要有终极答案的话，那么答案就是既然目前看不到未来了，那就照顾好姑娘现有的感受，而这一切靠的不只是语言，也包括你的行为和态度。比如，当女孩说“不合适就是不合适”时，废话少说，忍住泪水，默默地把姑娘送上车，为她关上车门，说句“路上小心”，在此刻都属于正确的回应。而只有把当下的每一步做好了，或许以后才有机会。

是的，如果在一切已经失去可能的情况下，你还能克制着自己的失落去关注她的细微感受，这时候姑娘才会觉得这男人多少还有点儿可取之处，而好感就是这么一点一滴积累起来的。

经常有人咨询我“怎样才能把她感动”，其实精髓就是八个字——欲练神功，必先自宫。但是，低情商的人总是自我陶醉，总喜欢把未来的愿景跟眼前正拒绝自己的人一同分享——我改！我变！我等你！如果你非要表达这种决心的话，那也应该是回到家关上门对着镜子说，而不可以追在人家后面唠唠叨叨去论证。追女孩不是拉风投，你把前景描绘得越确定，你的情怀就显得越鸡贼。

有朋友戏称听了四遍都不明白的人属于智商问题而非情商问题，这里解释一下我的看法。

我跟他谈到一个话题，其中我语重心长地告诉他事件A与事件B无关，但是过一会儿他又认为有关，于是我只好再次提醒他无关，就这样前后折腾了四次。

关于智商和情商，我是这样区分的：

A和B有关，但你就是看不出来，这是智商问题。

A和B无关，但你死活不愿接受，这是情商问题。

当女孩问："你给报销吗？"

这是最近口才课上的一个问题。

你跟她认识不久，还没正式约会过，两人目前异地，微信、电话都聊得不错，还经常开各种玩笑。这次聊到让女孩来你所在的城市旅行，女孩突然问一句："你给报销吗？"虽然你并不差钱，也愿意替她出旅行费用，但总觉得直接答应有点儿别扭，请问怎么回答才好？

分析

把这个问题提炼一下，其实就是在人际交往中，对方突然提出一个稍微有些越级的要求，并且还使用了一个比喻（报销）。这是人际交往中从语气上弱化要求的常见手法，比"你给我出钱吧"要委婉很多。

对策

寻找好方法之前先要树立好心态。就本文的例子而言，很大一个影响因素在于这是一笔不大不小的钱，也就是说，如果花出去却什么都没得到，多数男人可能会心疼。但是，没有好心态就难有好灵感，

所以我们不妨先设想一个完全不在乎钱的情况，比如，你在公园里、她在公园外，你让她进来找你，公园门票要五块钱，她说："哼，让我去找你，你给报销门票吗？"

我相信这样的对话男士们一定毫无压力，那么咱们就先把心态搞好再讨论方法。

方法

由于使用了比喻，因此对方的要求除了实质层面还多出了一个形式层面，实质层面——给钱，形式层面——报销，这正好给我们的回复提供了思路。

一定要先否定形式层面（原因这里就不细说了），然后再根据你自己的意愿，决定是否接受实质层面，这样既能保证你的利益，又能制造融洽的气氛。

答案

如果你愿意出钱，可以否定形式层面+换个比喻去接受实质层面："别报销了，现在正反腐呢，算我做个风投吧。"

如果你不想出钱，可以否定形式层面+用夸张的比喻去讲条件："报销什么呀，嫁给我直接给你办张公园月票！（或者嫁给我吧，我把自己快递过去。）"注意，不仅你的付出要夸张（月票&快递），你的索取更要夸张，并且后者才是关键。一定是"嫁给我"而不能是"做我女朋友"，更不能是拉手拥抱吃个豆腐，只有夸张了才显得你没有斤斤计较，并且对方肯定不会答应，所以也就没有成交的可能。

明白了上面的道理，再换生活中另外一种情况，就是对方赤裸裸地直接提出一个越级要求，比如有些微信或者陌陌上认识的女孩在聊

天中突然对男人说：“手机要欠费了，帮忙充200元，见面还给你。”

没有比喻只有要求，没有形式只有实质，这该怎么办?

分析

这类事情的本质是，有些人利用人际交往的习俗提出不当要求为自己谋利：我们是朋友（其实我们不是）——朋友该互相关心——所以你帮帮我。

对策

这种人有些属于居心叵测、占人便宜，有些属于脑袋进水、不分人我界限，但是，为了获得对付这种行为的良好心态，我们先统一把他们都当作后一种人——脑袋进水的来处理。

对付脑袋进水的人，第一不要讲道理（既然进水了，讲也讲不清），第二不要试图教育他（比如惩罚，咱没这个义务），最好的方式就是——我比你更水！

回看上面的三步逻辑（我们是朋友——朋友该互相关心——所以你帮帮我），第二步和第三步其实都没错，问题就出在第一步“我们是朋友”，对方做了夸张假设。

方法

我不但不否定你的夸张假设，我还顺着你继续夸张我们的关系，然后根据夸大后的关系对你提出新的要求。

答案

“亲爱的，你这样让人太不放心了，现在到处是骗子，所以你还是别用手机了。”

再聊几句心态和方法的关系。

我把这两个问题先后发在微博和知乎上，发现网友的回复有个特点——喜欢揣测对方的不良动机（她要坑我），在这个前提之下去想回复，答案肯定是不会吃亏的，但基本上都没什么趣味。

而我的经验是，先用好心态想个有趣的答案，然后再衡量是否安全，如果只是有趣但不能保护自己，就再想一个。

我以前总结过这么一句话：“方法让我们不犯错，好心态才会出彩。”现在再加上个顺序——“先找好心态，再找好方法。”

看完这篇文章，可能有的读者会说，如果我是提出要求的人，你的回答并不能让我满意。是的，本文的目的是如何对付提出越级要求的行为，而不是如何对待提出越级行为的人，并且主要是给大家提供一个在类似情况下都可以参考的思路，至于具体事件、具体当事者的感受，我肯定是照顾不过来的。

搭讪遇到酒托如何应对?

讲一个搭讪班四年前的故事。

当时有个学员在街头搭讪认识了一个女孩，第一次约出来见面，女孩把他带去一个酒吧，点了两杯红酒、一个果盘。服务员过来收费800元，学员明白遇到酒托了。

那位学员当时刚刚认真学习完我们的课程，遇到一切情况都会先用课程理论自觉指导，他调整心态，冷静思考，结论是：800元说多不

多、说少不少，还在能够承受的程度之内，并且面前的女孩也是自己喜欢的类型（这就是街搭的好处），那么今天就当约会真命天女了……于是抱着既来之则安之的态度，享受当下，放松聊天。

话说酒托女看到男孩这种反应，心中也是小吃一惊，在之前的短信交流阶段，她就知道男孩是个普通上班族，所以只按起步价点了酒水，800元是个可以向老板交差的数字。但男孩一没哭二没闹，从容友好、谈笑风生，这种态度还是令她刮目相看，于是就着两杯红酒、一个果盘，那个下午两人聊了很多很多……

女孩说自己刚刚大学毕业，告别家乡来京闯荡，糊里糊涂就干上了这份工作，其实自己也不喜欢，只是为了能生存下去。做酒托的工作让她看到了形形色色的男人，多数是那种想花几百占个便宜，结果反被宰了几千，吃了亏也只能自己认栽的男人。也有个别有钱人，完全不觉得是“你在宰他”，而是“他在消费你”，他们酒吧最高的一单记录是10万，是一个海归大叔创下的。大叔一个人把酒吧的所有酒托都给包下了，但其实也没做什么，就是让一群女孩围着自己喝酒聊天而已，然后埋单打车直奔机场回美国，临走时一再说“还是祖国好”……

听女孩讲故事分享心情，学员觉得度过了一个有趣的下午，虽然花费了800元，但至少比曾经自己用同样的钱买一份礼物换到一张好人卡要值得。

告别时，学员嘱咐女孩还是应该找个正经工作，别耽误了自己的青春，就这样结束了搭讪遇到酒托的狗血经历。虽然这次见面还算愉快，但想到约会这个女孩的成本太高，每次起步都要800元，学员后来也没有再去联系她。

几个月后，学员忽然接到女孩的电话，说觉得北京不适合自己，还是打算回家乡发展。回顾在北京的这段日子，她觉得他是唯一一个

感觉像是朋友的人，所以临走前想请男孩吃顿晚饭。

就这样学员跟女孩又见面了，那一夜他们又聊了很多很多，直到一起又吃了早饭，直到男孩把女孩送到北京西站。

我知道这个故事听着像是假的一样，要不是有搭讪班当年那届一百多个学员做证，要不是私密小组有四年前学员的帖子，我是不会讲出来的。

写出这个故事是想表达一下我在男女交往上的价值观，概括起来就是——如果你们之间只有金钱关系，那么即使对方是良家，你也是个嫖客；相反，如果你们之间不是金钱的关系，那么即使对方的职业是妓女，那至少在这段关系中，你们应该也是平等的。

不能证明是好的，也不要预设它是坏的

魔班丽江之行的第三天，我们特地租了一间别墅，让同学们在一起喝酒聊天，这时候有个学员却过来给我讲了一件想不开的事情。

这是一个来自广州的男孩，斯文又腼腆。前一天傍晚，他在古城的四方街搭讪了一个自己来旅行的女孩，与以往经历不同的是，这个女孩非常健谈且有趣，根本用不着他找话题就主动滔滔不绝，而且还提议一起去散步。

两人一起漫步到古城的小河边，夕阳西下，华灯初上，女孩甚至主动挽起了他的胳膊。男孩有些激动，想进一步亲近，没想到女孩却拒绝了，既不让拥抱更不许接吻，甚至连搂腰也不行，但依然会挽着男孩的胳膊，边走边聊且谈笑风生。

可是小宅男这下不淡定了，一被拒绝就开始担心女孩是不是已经不喜欢自己了，是不是只是在逗自己玩，是不是下一步就该离开自己了……总之他表现得越来越心神不宁，也越来越不自信，甚至都没有开口向女孩索要联系方式。

就这样不知不觉两人走回了四方街，女孩指着那棵大树说："又回到咱们刚才认识的地方了，你知道这是什么意思吗？"

学员故作坚强地说道："你是说在哪里开始，也在哪里结束吧？"女孩说："好吧，那我们就在这里说再见吧。"于是转身消失在茫茫人海之中，小男孩呆在原地，怅然若失。

听完学员的故事，我问他："这个搭讪其实也不算失败呀，你为什么闷闷不乐呢？"学员说："因为她是个特有趣的女孩，我跟别人聊天从来没这样开心过，我很喜欢她。"

我又问："那你当时为什么不向她要联系方式呢？"学员说："因为她拒绝我的拥抱了，我觉得她可能不想跟我有后续。"

我突然意识到这又是这些宅男们的一个普遍问题——悲观心态，于是我赶紧把正在聊天的其他学员们召集过来，即兴开始了我们的研讨。

我对大家说："从刚才的案例看，这位学员总是把注意力集中在女孩拒绝了自己这一点上，却不去关注女孩接受了什么。按照常理，你们不过是萍水相逢的搭讪关系，人家跟你又散步又挽胳膊，如果在路人眼中，这简直就是一秒变情侣。你其实已经收获很多了，你为什么不对自己的魅力自信些呢？为什么女孩不让你拥抱，你就觉得是自己无能；而女孩挽你，你却觉得是人家在玩你呢？

“悲观和乐观是人的性格最基本的两个方面，区别在于，对悲观的人来说，一件事如果不能证明是好的，那么就预设它是坏的；而乐观的人的思维是，一件事如果不能证明是坏的，那么就预设它是好的。想一想为什么你连联系方式都没敢向她要，因为你觉得她刚才拒绝了你的拥抱，所以不能证明她足够喜欢你，于是你就认为她看不上你。但你却不去想想，她会跟一个刚刚认识几分钟的男孩挽住胳膊散步，这至少证明了她不讨厌你吧，那你为什么不姑且认为你们的关系还不坏呢？你完全可以向她要微信号呀，就算她拒绝了你，到那时你再面对她可能真是不喜欢你，真是只想跟你玩玩这个悲惨事实也来得及嘛。

“悲观的人觉得未雨绸缪、早作准备，就可以降低不幸降临时受到的伤害，这种思维往往源于极度的不安全感，但男性魅力最重要的部分恰恰就是勇于面对失败和不确定性。极度不安全感除了表现为悲观心态外，还有另一个极端就是死缠烂打、不接受失败，但其实那样的人不过是表面自信而已，他们的自我价值完全基于外界认同，所以遭遇失败时常常就像一个输红了眼的赌徒，用不断增加赌注来逃避现实而根本无视输赢的概率。无论是悲观心态还是死缠烂打，本质上都是把‘失败的痛苦’看得比‘成功的快乐’更重，所以都是一种负面心态。而真正有魅力的人应该是，在失败没有必然发生之前就用乐观的心态去对待一切，但如果遇到失败也不必否认逃避，而是根据实际情况去分析判断到底应该接受命运还是继续争取。”

听完我说的话，学员们都若有所思，不住点头，这时有人又问：“那最后女孩说又回到咱们相遇的地方，你知道是什么意思吗？应该怎么回答呢？”

我看着学员的眼睛，一字一句地告诉他：“你可以说，莫非是让咱们再走一圈？”

如何读懂别人的暗示?

例子1

男孩在周三约女孩周五见面："下班后一起吃饭？"女孩回："我下班要晚上七八点，会不会太晚？"

请问，女孩是希望你来找她，还是希望你换个时间更从容地约会?

例子2

初期约会的男女一起吃过午饭，男孩问："接下来有安排吗？"女孩回："我打算去商场转一下，你有事情要办吗？"

请问，女孩的意思是希望你继续陪她，还是希望你结束今天的约会?

不少男士都会往乐观的方向理解，就是女孩愿意见面和愿意继续约会，但在实践中我们遇到的大多数情况却是这样的：

例子1

当男孩说："没关系，我去你下班的地方等你。"女孩会说："要不还是改天吧，加班有点儿累，状态不好。"

例子2

当男孩说："我没别的事情，要不一起逛？"女孩会说："下次吧，我今天要逛的地方男士跟着不太方便。"

为什么会出现这么悲催的结果呢？也许女孩的提问中已经暗藏了答案。

例子1，女孩的问句——会不会太晚？

例子2，女孩的问句——你有事情要办吗？

这两个问题的肯定回答都是“是的，太晚”，以及“是的，有事情要办”。

我们可以这样理解，女孩心中已经作好了拒绝的准备，但为了不让男孩尴尬，通过提问给他留了个台阶。把自己的意愿藏在肯定回答里的好处是，能够让接下来双方的选择显得一致。当然如果男孩情商不够，不能善解人意的话，那下一回合也就只能明确拒绝了。

还是例子1、2，面对男孩的邀约，如果女孩愿意周五见面或者午饭后继续约会的话，她们会怎么表达呢？通常她们会这样说。

例子1，女：“我下班要晚上七八点，对你不晚吧？”

例子2，女：“我想再去转一转，你一会儿没别的事吧？”

这里的“不晚吧？”和“没别的事吧？”，肯定回答依然是——“是的，不晚”以及“是的，没别的事”。

为什么肯定回答比较容易符合提问者的意图呢？这要从“暗示性语言”说起。

人在交流的过程中，都会有意无意地使用暗示性语言，比如你希望一个人陪你吃饭，你会说：“你今晚有时间陪我吃饭吧？”而不会说：“你今晚没有时间陪我吃饭吧？”……作为提问者，你的下意识总

是希望得到肯定答复，所以你会把愿望带入问题中，这样当对方作出肯定回答的时候正好顺自己的意。

你想约朋友周末聚会，你会说："你这周末不忙吧？要不我们聚聚？"……即便是退一步，你也会问："你这周末忙不忙？"……但有趣的是，少部分人会这样问："你这周末很忙吧？能有空聚聚吗？"——把担心嵌入提问，除了表达愿望之外往往还体现了说话者的某种性格，他们的想维护替别人着想的个人形象跟自我意愿表达经常处于矛盾之中。

在例子1和例子2中，有些过分注重淑女形象，但内心又愿意见面和继续约会的女孩也会这样说话。

例子1，女："我下班要晚上七八点，会不会太晚？"

例子2，女："我打算去商场转一下，你有事情要办吗？"

该如何准确判断这类女孩子的意图呢？只有更细致地察言观色以及熟悉对方平时的言谈习惯。

为什么人在交流时要使用暗示性语言呢？让我们看看下面这个简单的例子。

初期约会的男女一起逛街，路过一家冰淇淋店，女孩问男孩："你想吃冰淇淋吗？"这时如果男孩回答："不，我从来不吃冰淇淋。"那么此人基本就是重度直男了。其实女孩的意思是自己想吃冰淇淋，她希望男孩回答："好啊，我正好走累了，要不咱们一起进冰淇淋店坐会儿吧。"

很多女人都喜欢委婉的说话方式，这是因为她们更注重相处的融洽气氛，她们觉得如果直接表达"我想吃冰淇淋"，而你却"不想吃冰淇

淋”，那么这种不一致会造成眼前的尴尬。为了避免这种尴尬，她们会用变相的提问来进行建议，顺便还能让男人有点儿做主人的幻觉。当然，代价就是万一遇到低情商的男人，这口冰淇淋可能就要忍到约会结束之后才能吃上了。

话说如果遇到女汉子，那就是另外一种情景了。还拿吃冰淇淋为例，女汉子在遇到直男说“不，我从来不吃冰淇淋”时，她们会快速反应：“好，那你等我一下，我去买一个。”或者干脆一开始就直接问：“我想吃冰淇淋，你要一起吗？”跟女汉子在一起的好处是，男人不需要时时猜测她们的心思，但代价是男人要自己面对一些尴尬。

对于多数女人而言，作为择偶行为中的被动一方，她们总是尽量避免对追求者直接说“不”，这倒也符合女性的生存利益，因为多留住一些粉丝总没坏处。所以，如果不是面对特别讨厌的男人，很多拒绝邀约的对话都是这样的。

男：下班后一起吃饭?

女：要加班啊、在出差呀、有安排了、不舒服哦……

总之，她们就是不直接说“不”。

暗示性的语言又可以分为深度和浅度两种。

浅度的暗示性语言是说话者性格或愿望的流露。说话者有意或无意向对方传递某种信息，但不论怎样都只是在表达自己的意图，选择权还是放在对方手里。

而深度的暗示性语言则完全是说话者有计划的行为，目的是隐藏意图及操控对话者。常见于传统销售及把妹技巧，比如“您觉得房价会上涨几成？”（暗示房价一定会涨，把听者思维引入“涨几成”的思考

中，而避免引入“跌”的顾虑中）“咱们晚上吃火锅还是日料？”（暗示你已经答应约会）。曾经有一款奶粉广告，就因其对消费者存在深度暗示，比如“最健康最好的奶粉”，被新西兰当局取消。这种利用“最……”无法证实、毫无标准的模糊语言对消费者进行深度暗示，有误导、操控消费者的倾向。

作为对话的另一方，识别浅度暗示性语言，可以让我们跟别人交流得更加顺畅；识别深度暗示性语言，可以让我们摆脱别有用心的控制。生活很多方面均如此。

PS：

对于例子1，我在微博上做测试的时候附加了一个条件——“女孩对男孩有好感”，结果几乎所有人都因此认为女孩所说的“我下班要晚上七八点，会不会太晚？”，是表示愿意当天约会的意思。

但我依然认为“愿意当天约会”是个低概率事件，因为女人对男人有好感不等于就一定要马上见，有好感可能导致女孩更要让自己以最佳状态去赴约，以及更小心翼翼地拒绝男孩的当下要求。

谈话中如何应对“挑衅”？

《奇葩说》第三季5月14日那期，罗胖说道：“我第一次爱上我老婆是因为有一天她对我讲，你减减肥吧，要不你老了我伺候不动你。”这时，高晓松突然在旁边插了一句：“原来你之前都没爱过你老婆呀。”请问，如果仅仅作为一个辩论游戏，那么你在罗胖的位置该如何回应？

之所以想讨论这个问题，是因为在日常生活中有很多类似的对话冲突，总结一下就是，当你说完一段事实之后，旁人突然根据你的陈

述推出另一个合理的却不利于你的结论，这时你要怎么应对？

应对的难点在于，从某种意义上说，你已经自投罗网。对方完全是根据你的陈述得出的结论，推导的过程和结论都没有逻辑错误，所以这时你再作任何关于“什么才是真爱”方向的辩解都会显得底气不足，而且越描越黑。明白了这一点我们就可以发现，所有那些类似“过去也是爱，现在更是爱”或者“之前不算爱，现在才是爱”的解释，本质上都是想否认自己刚刚说出的话，所以全部都是错误的。

这是此类辩论的第一个要点——永远不要从“我没说清楚”或者“你们理解错了”的角度来辩解，推卸责任会显得你很没气度。

那么是否还有其他思路呢？我来给大家提供一个。

有句古话叫“杀敌一千自损八百”，说的是跟敌人作战，虽然杀了敌人一千，但是自己也损失了八百个人，双方的损失情况差距不大。这句话原本的道理是讲不要贸然出击，而应该考虑值不值。但我从这句古话得到了另一个启示，那就是反过来，如果不幸先被敌人袭击，已经自损八百，那么自卫反击的原则就应该是争取杀敌一千了——让对方的损失比你更大一些，而不是自欺欺人、否认自己已有的损失。

让我们带着这个思路回到问题中。一个男人在婚后才真正爱上自己的老婆，虽然这个事实说出来没有童话般的美好，但作为现实中的爱情其实也还过得去了，因为更糟糕的婚姻比比皆是。所以，为什么不能坦然接受这点儿形象上的损失呢？而抓住对手在同一方面的漏洞去反击才是应对的关键。

这是此类辩论的第二个要点——不要防守，要进攻，一旦涉及“形象面子”，很多人就只顾维护，这是错误的。

高老师的情史各位自行“必应”（已经弃用百度）。

所以完整的回应可以这样："爱情人人都想有，可能够一见钟情然后白头偕老的幸运儿毕竟只有少数。现实中的爱情往往只有两种，或者先是轰轰烈烈然后转眼一地鸡毛，或者先是平平淡淡然后逐渐情深意浓。作为普通人，如果只能二选一的话，我宁愿选择后者。"

之所以说是"完整"的回应，是因为考虑到读者群中不同水平的理解能力，我需要把每一步逻辑都说清楚。但实际在辩论的时候，像上面那样说话就会显得过于"较真"或者"严肃"，由于现场都是聪明人，高手过招都是点到为止的，所以实际的回应可以在形式上再简洁一些、逻辑上再跳跃一些——这总比开始爱得死去活来，过几年就分道扬镳要强吧。

这是此类辩论的第三个要点——立场不同时，越下切火药味儿越浓，所以要适当控制。

当然，其实我作的这些分析都是事后诸葛亮，要想在现场就能作出这种及时反应是相当不容易的。那么如何才能做到机智敏捷、对答如流呢？我认为这种能力除了经常训练之外没有捷径，但能够达到这个境界的人会有如下共性：

1.正确的思路以及严密的逻辑。如果连这一条都达不到，那么即使事后有充分时间思考也还是找不对方向。我把这道题贴在微博上，下面大部分的评论都是这种水准。

2.良好的心态。所谓良好心态不是自信能杀敌一千，而是不惧自损八百。坦然接受已经发生的打击，不让损失乱了自己的阵脚。

3.旺盛的精力和斗志，辩论不仅是个脑力活儿，而且也是个体力活儿。

最后再给大家讲个类似的真实案例，那是一个多年以前的电视节目。一个以“下半身”写作闻名的女作家接受采访时，女主持人略带不屑地问：“你是怎么会有这样的勇气把自己的经历写出来的？”女作家回答：“其实这也没什么，我觉得承认自己做过的事情并不需要多大的勇气，反倒是把自己没做过的事情说成是自己做过的，这才需要勇气。”女主持人当时就歇菜，不敢继续追问了。（那时江湖上正传言女主持人老公的学历造假。）

总结

1.被挑衅了就不要解释。

2.要进攻，不要防守。

3.自己要逻辑清晰，但表达时可以通过省略步骤来保持合适的对话气氛。

PS：增加一个网上的求助案例

问题：题主自认是个能控制情绪、很有素质的妹子，有脾气但不作，刚进入体制内职场，办公室里男士居多。某次聚餐，领导在场，大家比较随意，说起黄色段子，众笑之。一男同事突然问我看没看过××（三级片），我笑答没看过，但知道演的什么。他回道：“肯定看过，我最讨厌女生装纯。”据我观察，该同事跟别人说话都不中听，还总动真气，题主性格爽快，从未被人说过装纯，但想到刚来单位而且面对领导，不知如何反应才算比较恰当的态度，只得笑笑了事。

不知道大家是否都有这种情况，冷不丁被一个不讲理或者没有礼貌的人攻击，一下子蒙圈，不知道是立马反唇相讥还是忍住情绪。前者可能显得反应迅速、伶牙俐齿，也可能显得素质不高、情商不高；

而后者可能让人觉得你宽厚，也可能觉得你嘴笨好欺负，往往在衡量之间可能就郁郁按下不表了。

其实问题的核心是，如何才能正确回应，即显示出高情商?

根据本文，回应的思路如下：

1.先不要在意对方说话的（攻击性）动机，以及对方对自己（负面）评价的潜台词，因为这些都容易破坏你去思考应答的良好心态。最好就假设这个男同事是个有口无心的没头脑男孩，我该如何逗逗他……

2.接受对方的无厘头假设，或者说不去辩解无厘头假设。假设一，女生其实看过三级片；假设二，女生装纯很让人讨厌。

3.自损八百没关系，现在咱们要杀敌一千了。题主的气愤在于“自己被定义为装纯”，但我们不妨把关注点转移到男同事说的前半句话——“我最讨厌”，这可是他暴露的负面心态，也是我们的反击点。

4.在自己的利益点伸延话题，以关心作为掩护，去揶揄男同事的负面心态。

男同事：“肯定看过，我最讨厌女生装纯。”

女同事：“这么有经验啊，三级片看多了伤肾，装纯见多了伤肝，你可要注意健康哦！”

金钱与爱情

春节末尾的那天，我突然接到一个老学员的咨询电话。

学员：老师，帮忙判断一下我的真命天女靠不靠谱吧……

我：遇到什么情况了？

学员：昨天见面她主动约我下周末去滑雪……

我：这是好事啊！

学员：可滑雪一天的花费是一万元……

我：为什么这么贵？

学员：下周末是元宵节，雪场内唯一的酒店只剩下套房了，价格将近5000元一晚上。套房是双卧室，女神说可以带上她闺密，让我再叫一哥们一起去，这么算下来，四个人连吃带住再滑雪，一天差不多就一万了。

我：一万对你贵吗？

学员：差不多我一个月工资了。

我：那你可以不去呀！

学员：当时她把酒店的信息递给我看，对我说，这家你觉得怎么样？我脑袋一热就答应了。

我：那现在后悔了？

学员：主要是纠结吧，如果她就是为了考验我的诚意，以后还可以好好发展关系，吐一次血我也愿意，但就怕她是个爱慕虚荣、贪图物质的女孩，这样的我也养不起呀。

我：你们这是第几次约会？

学员：第二约，去年八月我刚参加培训时搭讪认识的，当时就特别喜欢。我和她家都在北京，也都在国企工作，我们很快就首约了，那天她开着一辆宝马来找我，我在单位附近的餐厅请她吃的饭。她以前做过空姐，吃饭时我们聊天挺开心的，之后联系她的态度也算友好，但再约总是没时间，然后我就隔一两周聊一次，直到春节我们才见了第二面。因为一直对她有点儿真命情结，所以这次约会我比较重视，特地借了表哥的奔驰去接的她，然后去了一个很不错的地方喝下午茶。对比两次约会，首约她谈自己比较多，第二次对我的关注比较多，问了好多我的情况，然后突然她就提议去滑雪了。

我：你没让她误会奔驰车是你自己的吧?

学员：没有，按照您教的，我主动告诉她这是为了节日气氛找表哥借的。

——写到这里，我先向各位读者解释一下

魔鬼约会学有个理念是展示真实自我，同时也提倡在相处时尽量带给女孩优质体验。基于这两个原则，我建议学员在自己条件许可的范围之内，约会时可以带女孩去一些平时舍不得去的高大上的地方，但也没必要装出你经常来的样子，大大方方告诉女孩“听说这里很不错，早就想来试试，但一直没有合适机会”就可以了。花钱的目的不是装有钱人，而是让你们的相处时光更美好。

——再评判一下这个案例

这是择偶要求很高的女孩，第一次约会时，学员并没给她留下特别深刻的印象。做过空姐的女孩一般都比较会说话，所以不管聊天还是微信都会让你觉得很舒服，但再约不出来就表明实质上还是兴趣不大。到了第二约的时候，学员突然来了个精英造型，女孩开始有点儿

关注了，所以约会时各种提问，并且在结尾时，下了一个狠招儿来筛选。

——话说我继续跟学员交流

我：那你现在打算怎么办?

学员：我咨询了一哥们，他对那个滑雪场很熟，他说完全没必要住在滑雪场里面的酒店，住县城里的酒店就可以，一天也就六七百，而且吃饭和滑雪的费用也便宜很多，他建议我跟女孩说换到×××酒店。

我：你如果跟女孩这么说，女孩肯定会先答应，然后过几天再找个借口就不去了。

学员：为什么?

我：因为女孩的目的不是为了滑个物美价廉的雪，人家就是在测试你值不值得交往呢，你把×××酒店名字一说，人家上网一查，对你的筛选就完成了。

学员：啊？这么残酷？！

我：是的。

学员：那怎么办？要不我找个哥们一起去呢?

我：我估计这女孩的闺密99%不会引起你哥们的兴趣，你好意思让哥们再跟你AA吗?

学员：也是啊，那我该怎么办？已经当面答应女孩了，要不我就说周末出差吧，反正她知道我经常出差。

我：出差跟换酒店一样，道理上都说得通，可人家就是来测试你的，你还是通不过。

学员：那我就只能硬着头皮去了吗……

我：真花出去一万你会破产吗?

学员：倒也不至于。

我：那就好，你来好好听听我的分析。首先，咱们可以排除这是个蹭吃蹭玩的女孩，因为从你们认识开始，你就对她有强烈兴趣，相信她也看得出来，如果要图这种小便宜，她早就出手了。其次，她也不是那种赤裸裸的物质女，因为这样花出的一万并没有进她的口袋，物质女会直接叫你一起去逛街，然后拿着你的卡刷刷刷。最后，由于你虽然一直在追求但从未去骚扰，所以女孩也没必要通过极端消费让你知难而退。综上所述，女孩此举的目的应该是了解你这个人值不值得继续交往。推理到这步，咱们基本就知道该怎么做了……

学员一头雾水的样子：该怎么做呀，我还是不明白……

我：你去订一个可以全额退款的套房，也不要找什么哥们陪你一起，然后给女孩微信，就说房间订好了，但哥们都没时间，你这边就自己一个人去了，让她开始准备出行。

学员：那万一她真的就来了呢?

我：不会的，嘿嘿……当然，如果万一那就一万呗，但实际上这种不幸发生的概率也就是万分之一。其实，如果只花两三千的话你们这趟出行还真有可能成行，但需要花出一万她基本就不会去了。因为女孩的目的只是测试你值不值得继续交往，并不是这一个环节就要跟你订下终身。那么当你毫不犹豫地表示出愿意去了，她的测试目的也

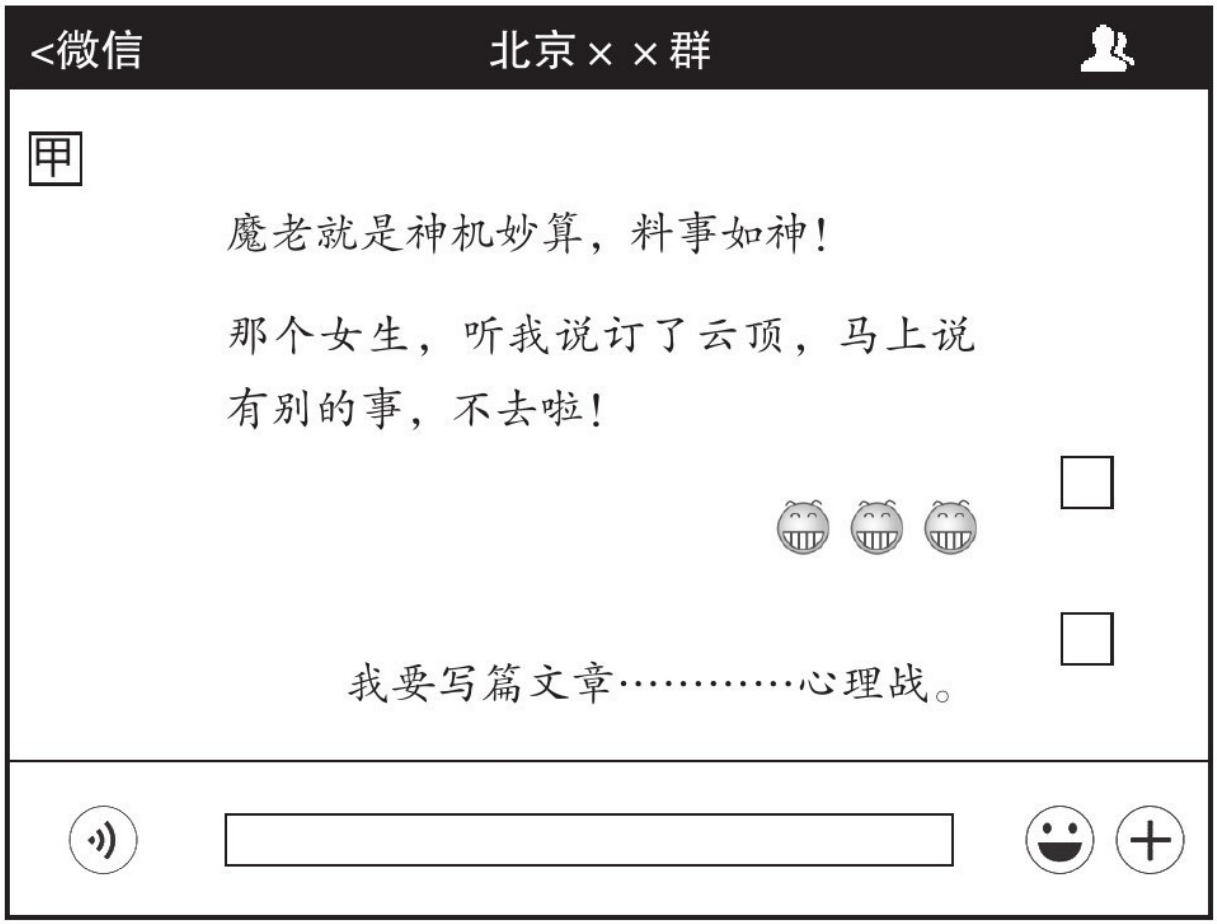
就达到了，没必要真让你破费一万，因为一万块钱对任何普通人来说都不是小数目。如果接下来你们由于其他原因没在一起，女孩也不想因为这件事欠你人情。

学员：所以我就答应?

我：对的，相信师傅的判断，你痛快答应了，她就会找理由取消行程，然后你们皆大欢喜，双方都倍儿有面子，美好的交往将继续下去。当然最终成不成还要听天由命，不过呢，你也要做好花出去一万的心理准备。话说回来，如果连万分之一的一万元的风险都不愿承担，你还好意思管人家叫真命天女吗?

学员：好的，老师我听你的。

接下来，几天之后，这是我们学员群的聊天记录。



危机就这么过去了，但相信一定有很多朋友会说，即使过了这关，这样的女孩也养不起，两人早晚还是成不了，那又何苦浪费时间呢?

这才是我要写下这篇文章的原因，一来显摆一下自己（运气好的时候）料事如神，二来让大家了解（某些）女孩子在金钱与爱情上的想法。

且听我再讲一个故事。

前年搭讪班丽江聚会，有天晚上9点我正在酒店休息，突然接到了参加此次活动的一个学员的求救电话。学员说，他这次在古城搭讪了一个女孩，几天来两人聊得挺开心，今天晚饭后他们又微信联系，聊

着聊着男孩就表达想见到她（女孩是跟同学一起来的）。女孩说如果出来的话今晚就不想回去了，问学员有地方住吗，学员当然说有呀，接着女孩又说这是第一次跟你过夜，我想住和府洲际（古城最好的酒店之一，当晚门市价1600元）。学员回答那我先订一下酒店，然后就向我电话求助了。

我：你担心什么呢?

学员：我担心这会不会是个坏女孩……

我：至少目前还看不出来，虽说让你花1600元，但也不是交给她呀。如果你担心到了之后她突然再向你收2000元，那为什么她不选个600元的客栈然后找你要3000元呢？毕竟你看着也不像土豪，不是可以慢慢榨干的那种。所以，你先想好，假设她不是那种坏女孩，你愿意去和府洲际跟她过夜吗?

学员：愿意，我挺喜欢她的，偶尔花1600元还能承受。（这次丽江聚会，学员们都统一住在两三百元的客栈，为了讲课方便，魔鬼老师自己住在另外一家七八百元的丽世酒店。）

我：好的，不过花1600元也确实浪费。这样吧，你告诉她你订好了和府洲际，然后再说你朋友住的酒店也特别好，你们可以顺路先来这里看一眼，如果觉得满意就住你朋友的酒店，不满意就去洲际。（这次魔老师人品爆发，丽世酒店给免费升级了门市价2000元以上的套房，套房宽敞明亮、富丽堂皇，绝对秒杀和府洲际的标间。）你一会儿就来我的酒店大堂，我把钥匙给你，如果姑娘满意，我今晚就去你的客栈跟学员们睡。

学员：好的，谢谢老师。

然后我就去酒店大堂吧点了杯饮料等他们，但过了一个小时也没见人来，我正在奇怪时接到了学员的微信。学员告诉我，就在他和女孩快到我的酒店时，女孩突然说不好意思见你的朋友，不想再麻烦了，也不想去和府洲际了，然后他们就在附近找了个400多元的客栈住下了。

第二天上午10点，我又接到了学员的微信，说他们一夜都很顺利，早上起来女孩也很开心，一会儿两人还要一起出去玩，再次谢谢老师。

故事就讲到这里。

我要表达的是，遇到此类情况，很多人会把女孩开出的条件（比如1600元一晚的酒店）当作她交往男人的最低门槛，也就是说如果你出不起1600元的酒店钱，你就别来打老娘的主意。

但实际上我发现不是这样，后来还有其他一些案例也证明了这一点。对此我的理解是，她们竖起一晚1600元的标杆，并不是要挑出最低消费能力1600元以上的男人，而是为了筛掉那些口袋里连300元钱都没有，跟女孩开个房还要AA的渣男。因为再单纯的女孩对男人也会有起码的物质要求，没有女孩愿意跟男人去个百元左右脏兮兮的客栈过夜，但如何避免这种情况（见面之后男人七拐八拐把你带进了一个昏暗狭小的屋子）呢？最简便的方式就是把标准先定高点儿，让完全没有能力的人知难而退。

所以，当我的学员从容不迫地带着女孩去丽世酒店看房，并表示这家不满意咱就去和府洲际的时候，女孩基本就能放心这个在古城街头搭讪自己的陌生男孩不会是个屌丝了，安全感有了，大家就可以放松下来按自己平时的生活习惯选择客栈了。和府洲际那样的酒店除了

奢华舒适之外也提供一般客栈没有的安全服务，我相信这也是女孩一开始点名要去的原因之一。

同理，对于一个开着宝马，又在国企上班的前空姐，她一定也接触过各种各样的男人，有真土豪也有假大款。虽然不是每个开奔驰宝马的人每天都能花出一万元钱，但需要时能拿得出，这个能力却应该是必需的，女孩测试的其实就是这个（诚意+实力的综合指标）。她并没要求男人是个花出一万元连眼睛都不眨的土豪（如果是按这个标准，那他们就一起去滑雪了），但至少不能是个虽然开着奔驰，可是砸锅卖铁也拿不出一万元钱的土鳖，这样的骗子社会上不是没有。

要知道，美女们的青春短暂，时间是浪费不起的。

最后咱们再来讨论前面的问题——即使过了这关，这样的女孩也养不起，两人早晚还是成不了。

我的回答是——不一定，要走着瞧。

这就像第二个案例，即使确定了女孩不是必须住1600元的酒店，但她能接受的客栈是什么档次？男孩能不能接受得了？这依然需要他们去相互沟通和了解。完全可以想象，在从丽世酒店出来找客栈的路上，如果换个直男癌上场的话，照样能跟姑娘谈崩。

其实，魔鬼约会学教给大家的从来都不是一个简单的结论，而是男女之间相互交流和了解的一套礼貌且聪明的方法，让大家进可攻退可守，成则欢分亦不恨，男人更像绅士女人更像淑女，即使有一天不能在一起，也是挥挥手不带走一片云彩，留给对方的是美好而灿烂的背影。

就在这篇文章快要完成之时，又在学员群里看到了这样一段聊天，也算是另一个意外惊喜。

<微信　　北京××群

甲

而且我发现：
在我下定决心赌一把，并且通过了
这次的测试之后，
我心里也就真不把她当成真命天
女了。

还是魔老那句话：
我们搭讪约会了半天姑娘，实际上
是更清晰地认识了自己。

乙　👍

丙　你的意思是她不再像之前那样让你拿
不起放不下了？

甲　嗯。

Part 3　不懂这些就别说自己会撩妹子

为什么喜欢的你总追不上，追得上的你总不喜欢？！

生活中有这样一种男人，自身条件不错，偶尔还能被一些条件也不错的姑娘倒追。但他们的苦恼是——从来追不上自己喜欢的姑娘，更让人不解的是，那些追不上的目标条件并没多么出色，有时甚至还不如倒追他们的姑娘。

这样的男人虽然只是人群中的少数，但是好好研究他们的问题却可以看清男人在追求中的通病。

我的学员里就有这样一个，真命天女追了两年都没成功，前一阵终于下决心换了个新目标，也是因为刚刚认识的时候这个女孩态度比较友好，于是他打算让自己有个全新的开始。

在硬件条件上他完全配得上这女孩，刚开始聊得也很愉快，之后约会过一次，一切都在正常发展。

接下来他计划周中联系一次，周五约周末郊游，结果周三闲聊时他见外面下雨了，就突然要求去接女孩下班，事后我问他为什么要这样。他说反正单位离得不远。（这是一种典型的宅男思维——只说客观理由，不看主观意愿。你们的关系到这个程度了吗？女孩需要你去接吗？他们从来不考虑这些。）结果女孩微信突然就不回了（估计是尴尬了）。他心里不淡定，于是就向我求助。我告诉他这个阶段没必要做这些事，不过，既然做了也就算了，仅这一次也不算大错，以后不要再这样就行了。接下来就当这事没发生过，正常交往就可以。

听完我的指导之后，他也表示了理解和接受。

一个小时之后女孩回复了，果然拒绝了他的好意，但依然态度友好。到了下午，女孩又主动跟他微信聊天（可以看出女孩对他还是有好感的，小心翼翼不让他有受打击的感觉）。但是，他马上又问我："雨还在下，要不要再提一下去接她下班？"

至此，我突然意识到这家伙总追不上自己喜欢的女孩原来是有必然性的。之前他觉得自己做得不对只是由于女孩没有及时回复造成的恐慌，而一旦女孩给点儿好脸色，跪舔的习惯依然要冒出来。其实下雨接送本身并不是个多大的事儿，但对这种行为的执着却可以折射出这类男人在追求时内心的不安全感，而这正是导致他们在恋爱中屡战屡败的原因。

让我们借着这个案例把这类事情好好分析一下。

所谓认识之初的友好态度，指的就是女孩对你有良好的第一印象，很愿意继续了解你。一般来说，遇到态度友好的交往对象，只要你的条件确实够格，在接下来的相处中又不犯错误，那么只要正常约会三次，基本都能晋级到男女朋友。

三次约会的推进策略通常是这样的：第一次，正常相处；第二次，稍有暧昧；第三次，晋级情侣。（有些木讷的男人不会在三次约会中升级关系，但话说回来，木讷也是活该被淘汰的品质之一。）

这里所谓晋级到男女朋友，指的是女孩愿意以情侣相处的方式跟一个感觉靠谱的男人继续深入了解，并不等于就要付出一切，更不等于就不会反悔了，只不过是因为以情侣方式相互了解的效率会更高一些，毕竟现在的女孩也没有那么保守了。

这里需要解释一下，“情侣关系的了解”跟“朋友关系的了解”最主要的区别。

情侣关系：彼此对双方的见面有一定义务，换句话，只要有一个人想见面，另一个人基本就应该来见面。（偶尔不方便可以拒绝，但经常如此肯定就不算情侣了。）

朋友关系：只有两个人都愿意见面时才见面。（偶尔勉强一下对方也可以，但经常如此的话恐怕连朋友都做不成。）

还有更深层的情侣关系，更深层意味着专一性的约束。（彼此不应该再跟其他异性约会，西方人对男女关系有比较清晰的划分，各位有兴趣的话可以专门去了解。）

把上面这些关系的区别理清之后，接下来我们就可以分析跪舔的害处了。

多数男人在追求的时候会有一个原始的冲动——对她好，而且极尽所能各种自己能做到的方式（发扬到极致就是跪舔）。确实也有人因此成功了，但这并不能说明“对她好”就是正确的追求方式。

常见的追求行为大体上可以分为两类，用个形象的说法就是请吃饭和对她好。

这两者有本质区别。前者（请吃饭）是双方在平等基础上的相互了解，男方虽然有付出（餐费），但是吃的再贵，女方也不因此受益；而后者（对她好）则是双方在不平等基础上的相互了解，哪怕只是送把伞，也是纯粹的男方付出，女方受益。既然不平等了，就还有另外一个效应，就是付出越多，就越不平等。

“对她好”并不都是错误，咱们先看积极的一面。

1.在她向你发出求助的时候，你帮她解决问题，她会感激你。

2.在她没有向你求助的时候，你主动提供帮助，可以展示你具备会照顾人的品质。（这是很多男人愿意“对她好”最主要的动机，但问题是不能因为展示这一个品质而影响展示其他的品质。）

凡事都有两面性，咱们再说“对她好”的坏处。

1.失去相处和了解的机会，失去展示你其他品质的机会。有些女孩非常重视交往的自主性，本来在朋友阶段的了解，我可以愿意见你才去见你，可一旦接受了你对我好，那么你要见我的时候，我就不好意思随意拒绝了，这让她们很不自在。为了避免这种情况的出现，干脆既拒绝你对我好，也减少跟你的接触算了。

2.筛选出了坏女孩，让坏女孩围绕在你的周围。有些女孩一方面可以坦然接受男人对她好，一方面也能坦然放男人鸽子，这样的女孩你要愿意追我也没办法。

3.最最主要的坏处——降低你在女孩心目中的价值。本来还以为这可能是个挺优秀的男孩，结果上来就跪舔，女孩难免会琢磨：“看来他是没见过像我这种条件的，那么我选择他岂不就亏了？”道理说出来虽然不美好，可人性就是有如此现实的一面，作为普通人我们不能无视。所以，只有富豪追明星才可以天天跑车接、鲜花送。

什么样的女孩会接受“对她好”的追求方式。

1.铁石心肠的女孩。也就是上面说的坏女孩，你对我好，我照单全收，但怎么对你，我还是看自己的需要。

2.低安全感的女孩。有些男士可以通过对那些性格柔弱的女孩好，从而获取二人关系中的强势地位。但众多跪舔屌丝是绝对达不到

这个境界的。

所以，还是让我们聊聊正常人应该怎样做吧。作为最优策略，我给大家提供一个“大小二八原则”。

大二八是指在追求行为中，请吃饭的比例占80%，对她好的比例占20%。也就是说平等关系占八成，不平等关系占两成，这样的关系才平衡。（有个笑话说，本以为西方人提倡的男女平等只是为了显示尊重女性，结果到了西方发现他们是来真的，完全平等，东方女性可是受不了的。）

小二八是指在具体“对她好”的行为中：

1.对于女孩主动向你提出的求助，选择其中的80%去满足。（80%足以表明你是个好人，但100%就是老好人了，至于如何巧妙地拒绝那20%，我的其他文章会写。）

2.对于你主动发现的女孩的需求，你只对其中20%提供帮助，表明你具备会照顾人的品质就够了，再多做无益。除非在你的主动示好之后，女孩对你的关系也有所投入，那么你接下来追加的主动付出才是良性循环。否则，一厢情愿的主动付出，20%～40%无意义，40%以上就开始往跪舔之路发展。

下面，让我们分析一下标题中的那种男人。

正常人的爱恋都是指向外部的，我们都在尽量寻找一个条件比自己更优秀的异性伴侣（能不能成功是平衡的结果，因为别人也有同样的需求）。但是这种男人不会，他们的自恋超于常人（这种人自身条件往往不错，但这与自恋并无因果关系），在还没有发展到不食人间烟火的程度之前（对于这个程度，心理学有个术语叫“纳克索斯情

结”），他们也会向外追求，但只会爱与自己秉性高度相似的异性，悲剧由此而来。

想通这一点，这种男人的情感线索就一目了然了。

首先，因为自恋，他们认为别人对他好是理所应当的，所以他们从来不珍惜“对他好”的人；其次，因为自恋，他们只会爱与自己相似的人；最后，还是因为自恋，他们会忍不住“对那个与自己相似的人极尽所能地好”。

同时，“对她好”还有一种筛选功能，通过被追求者的反馈来判断对方是否跟自己相似。越是冷漠的回应就越能激发出他们的爱意。作为一种验证，我们可以推测，一旦被追求的女方总是顺畅地接受他们的好意或者反过来对他好，他们的兴趣就会逐渐降低。

最后，让我们总结一下作为正常的人应该怎样去恋爱。

本质上，所有的恋爱都是自恋，我们都在寻找自己心中描画好的那个人。区别只是，你自己是个什么样的人。

你自己人格健全，那么如果有幸遇到另一个人格健全的对象，你们就是幸福的（幸福需要运气）。

你自己人格不健全，首先，你会无意识地找到跟你一样人格不健全的另一半，其次，即使遇到人格健全的对象你也相处不来，挽留不住（不幸是必然的）。

魔鬼约会学的方法：

首先，成为一个人格健全的人（根本问题）；其次，了解男女交往的规律（方法问题）；最后，多去尝试，找到跟你相似的另一半

（解决运气问题）。

如何培养健全人格?

很多朋友问我如何培养健全人格，说实话这个问题有点儿大，我很难给出高屋建瓴的意见，不过，我觉得至少在两性关系方面我的人格还比较健全，我就从这方面说说自己，希望能对大家有所启发。

1

从小，我生活中的两个主要女性——我的妈妈和我的姐姐，她们总说我长得不好看。这是因为我还有个哥哥，我哥很帅，她们老拿我跟我哥比。但好在她们从来都不是用嘲笑和责怪的语气，而是就事论事的态度，同时由于我排行最小，得到的关爱依然是家里最多的。我觉得这对我的人格中的自我意识形成产生了一个很重要的影响，我知道自己有不如别人的地方，但这并不影响周围人对我的接纳。

这可能就是健全人格的第一点——有个正确的自我观念，包括客观的自我定位及积极的自我认同。这两部分缺一不可、相辅相成，而很多人的问题在于：要么因为自我认同就觉得自己比谁都强，要么由于自己不如别人导致自我否定。

（理性分析）接纳自我——在自我的形成过程中，外界对你好，你就觉得自己是值得被爱的，于是就接纳了自己；反之，外界对你不好，你就觉得自己不值得被爱，于是就否定了自己。当积极自我已然形成之后，再遇到外界对你不好，你也更容易客观看待外界的反应，更加容易接纳有人喜欢、有人不喜欢的状态，不会上升到对整个人的否定；反之，当消极自我形成之后，即使遇到外界对你友好，你也会惴惴不安，抑或恶意揣测，甚至上升到全面否定。

这种机制同样也会影响青少年的两性意识——如果他的生活存在足够的异性接纳，那么他就觉得自己值得被异性喜欢；反之，如果他很少或从未有过良好的异性关系，他就觉得自己不值得被异性喜欢。这里强调一下，良好的两性关系是指双方的深度互动（尤其包括情感交流），而不是异性单方面对你的好感或者你们只是炮友。PUA（Pick-up Artist，把妹达人）就是这样一种奇葩男人，表面上他们跟很多女人上过床，也很善于操控女人的情绪，但由于他们缺乏通过真实情感与异性交流的经验，所以实质上他们还是人格不健全的孩子，一旦遇到真正喜欢的对象或者需要经历长期关系，他们就会遇到很多问题。

2

或许是因为有了较高程度的自我接纳，所以我在行动的时候是一个非常重视自己感受的人。就拿搭讪这件事来说，我们培训班每年都会在丽江有个聚会，但一到了这个所谓的艳遇之城，看着街上来来往往的人群，我的搭讪欲望反而相对变弱。因为在这个地方，搭讪似乎成了一件“政治正确”的事情，大家都在做，不做不应该，迎面走过来个美女，周围可能一堆男人都琢磨着过去艳遇一下。这种情况下，我就觉得搭讪这事跟考大学、找工作、辞职创业一样，有一种被环境驱使的感觉，你不干就要落后，于是我就没兴致干了。每次去丽江，最愉快的反而是跟我的学生们在一起聊天及一个人在客栈喝茶。

记得在2007年的文章里我就写过，“如果有一天全民搭讪，大家都跟陌生人说话，说不定我还得社交厌倦症呢”，我反思这个心理，可能包含了健全人格的第二点——行为的动机主要从自己的内心感受出发而不是被外界环境左右。但是反观生活，比如很多人需要跟异性交往需要恋爱了，不是因为他自己有欲望，而是因为年龄到了、亲朋好友催了。如果一个人生活中的主要内容都是由这样的动机构成，那么就

很难说得上是健全人格。这种动机的本质是缓解压力和焦虑，而不是享受生活的快乐。

3

有了由内而生的动机之后，积极地与外界互动，在行动之初，对客观对象不要特别挑剔，多关注对方好的一方面，多享受当下的快乐。

比如当我有搭讪的兴致时，遇到一个女孩，也许她很普通，但我会关注和欣赏她好的那一方面（既包括她的外形也包括对我的态度）。我以前从没觉得这也能算自己的一个性格优点，直到办了这个培训，遇到各种各样的学员，我才惊讶地发现有的男人竟然是这样：他们一旦打算与异性交往，哪怕只是过去聊聊天，都要找一个十全十美的对象（不仅是外形，甚至连对方的心灵美丑都要确认好，差一点儿都不行），确定不了就不去行动，即使勉强行动了也无精打采，甚至姑娘对他态度友好，他也一副爱答不理、生不逢时的苦逼相。他们的理由是这样能少走弯路，但实际情况是，当你在不可能确定某些条件的时候却硬要去确定，这正是在浪费时间多走弯路。

（理性分析）跟普通异性朋友建立良好关系可以带来的好处：一、与对方的互动能够提高你的社交能力；二、被对方接纳可以提高你的自我认同。反之，比如上面说的男士，他们对自己兴趣低的异性从来都是不接触的，所以他们也很少被异性真正搭理过，一旦遇到了特别喜欢的对象，他们更容易陷入不知所措的境地。

4

我在自己喜欢的异性对象面前能够保持良好心态，而很多人在面对自己喜欢的人的时候都会患得患失，无论是追求之中还是拥有之

后。

（理性分析）所谓喜欢的人就是一个可以唤起你美好情绪体验的对象，在这个过程中你会不自觉地将你的自我投射出去，觉得她就是你的另一半。如果两情相悦了，这当然是世界上最美好的体验，但如果是一厢情愿，那么这也是世界上最可悲的事情。

在遇到让自己有美好情绪体验的对象的时候，自我接纳度低的人比自我接纳度高的人更容易把自我投射到对方身上，比如有时我们会看到这样一种现象——童年缺乏母爱的男人更容易对女神百依百顺。

一个自我接纳度高的人不太容易在爱情中迷失自己，但这样的人并不是没有感情，更不是不真诚，他们只是不会轻易移情。可是一旦彼此的关系进入他们的生活，成为他们的自我组成部分，他们也会非常珍惜。对他们来说，只有在共同生活中建立的感情才是真正的感情，而一见钟情只是进化中的求偶驱动力而已。你可以使用这个力去追那个你刚认识的人，但最好别把那个人当成另一个你自己。

即使在长期关系当中，自我接纳度高的人依然会有清晰的人我界限，他所接纳的只是两个人的关系，但不会把对方当作自己的主人或从属，所以万一遇到变故，他只会为关系的失去而伤心难过，但依然不会认为自己有控制对方的权利和责任。

讲到这里，大家有没有发现，所谓健全人格，就像一个逻辑严密的操作系统，它最根本的核心是自我接纳。因为自我接纳，所以做事才能遵从内心感受；因为遵从内心感受，所以对外才会积极乐观；因为对外积极乐观，所以才获得了更多的自信和更好的能力，最终带来的好处是人格的稳定性及性格的适应性。在两性关系不幸遭遇冲突、矛盾、拒绝甚至离弃之时，才能让自己保持冷静与理智，不让自己陷入极度的负面情绪，不做出冲动的行为，不伤害自己和他人。

而不健全的人格在一定意义上就像有逻辑漏洞的操作系统，也许多数时候它也可以满足一个人的日常需要，可一旦遇到棘手问题或意外打击，就会引发一连串认知谬误，最终结果甚至会让整个人格系统全面崩溃，那些情杀案件中的罪犯就是典型代表。

认识自我的意义

当不知道自己被什么控制和影响的时候，我们就像在黑暗中独自行走的人，会被不知从哪里伸出来的手猛推一下坠入深渊。但是，当我们知道了在哪个时候、哪个地方，有可能会被突然推向哪个方向的时候，我们的理性至少会提前有所准备，当危机出现之时会下意识地自我保护，我认为这是非常有意义的。

如何修补不健全的人格

目前为止，深度反省依然是最好的方法。我们需要经常从日常生活中抽身出来，站在客观角度审视自己的所作所为、所思所想。可以个人独自完成，也可以在导师或者团体的督导下进行。

女孩喜欢有教养的男士

几年前我在微博上做过一个测试："你跟女孩约好中午12点在她家楼下见面，然后你提前半小时到了，你会怎么做？"结果有三分之一的回答是"发个微信告诉她自己到了，但也不用催，女孩要是没事你们就可以提前见了，要是还没准备好，你就等一会儿"。

这个回答听起来似乎很聪明，但实际上恰恰是不符合社交礼仪的错误做法。

正确的做法是——准时。约在什么时间就是什么时间，你提前到没问题，自己在周围转转，到了约定时间再告诉对方；反之如果你要是迟到的话，那么应该在确定自己不能准时到达的第一时刻通知对方，表达一下歉意，并告诉对方大概需要等多久。

在实际生活中我发现，迟到的礼节男生们基本都懂，但早到的规矩很多人却不是那么清楚。

每次我们线下培训时都会出现这种现象：迟到的学员会提前发微信告诉我（这是对的），但早到的学员也会发微信告诉我（这就不对了）。

为什么早到告诉别人不对呢？因为即使你主观上不存在催促的意思，但事实上，只要你告诉对方你到了，对方就会本能地产生无形的压力，本来人家可能有自己的安排，现在则会想着尽量别让你多等，结果就是打乱了人家的计划和节奏。

这类问题不属于追求技巧，就是一个实实在在的社交礼节，知道就知道了，不知道可能一辈子都意识不到。

类似的现象还有一个，就是不分时间发微信（尤其是大半夜）。

很多直男都有这种行为，他们的理由是“我不需要你马上回复啊，等你睡醒了或者有空了再回复也可以”。

难道他们不考虑大半夜会把人家吵醒吗？他们当然考虑了，他们的逻辑是：她睡觉应该会静音，如果不静音则说明她不怕睡觉收到微信。

我曾经试图从换位思考的角度启发这些男孩，后来发现行不通，因为他们中很多人自己就是那种可以开着手机呼呼大睡的人。很多狗

血案例都是这样的：苦苦追求的女神百年不遇在晚上主动发了一次微信，没聊两句，男人却睡着了没听见，第二天再回复过去女神又爱答不理了。（我问他在这么危机的时期睡觉也静音吗？结果直男回答我从来不静音，手机就放在枕头边，臣妾实在听不见……）

这样的男人自己睡着了像死猪，于是他自然就认为别人（包括女神）睡着了也应该像死猪，所以微信是可以随时发的，换位思考在这里正好帮了倒忙。

这样的情况不胜枚举，我有个恋爱急救服务，专门帮助客户处理恋爱中遇到的紧急情况，服务时间是上午9点到晚上10点，但是相当一批客户默认这只是我发出指导的时间，不等于接收提问的时间，于是他们还是随时有了想法就给我发微信，基本上从凌晨5点到半夜1点我都收到过。无奈，我只能每天一超过指导时间，就把有这种习惯的客户状态修改成来信免打扰。

微信朋友圈经常有一些文章吐槽这些不懂事的人群，比如大晚上发微信、经常用“在吗”开头然后又不说话、上来就发语音等，基本上文章里都把这样的人形容为自私自利、面目可憎的家伙。但是，我在工作中发现有这类习惯的宅男其实在其他方面都是规矩老实的孩子，他们是真的不懂这些礼节，你无法用换位思考或者换位感受让他们推导出这些做人的道理，因为他们自己的生活方式就是这么粗糙，但不幸的是他们又想追求那些生活方式比较讲究的女孩子。

因此所有这些礼节只有通过最直接的教育告诉他们——你是这样的生活习惯，但请你注意有很多人不是，他们有与你不一样的习惯，如果你想跟这些人发生交流产生连接，那么你就应该去遵从人家的习惯。

这些生活中的细节有如下特点：做到了并不会让人觉得你优秀出色，但做不到你可能就在爱情的追逐竞赛中莫名其妙出局了，而且女神永远不会告诉你其中的原因。

不仅如此，在生活中，你也会被列入“不懂事、没规矩”的行列。

最后再讲一个小感慨，当我把这条经验发到微博的时候，有个女孩在下面留言：“这事还是看脸，如果是我男神在我睡着以后给我微信，我高兴还来不及呢。”

这种表达充分体现出某些女性说话只讲情绪不讲逻辑的规律，跟我们在这里所说的社交礼仪毫无关系，但可悲的是某些同样逻辑能力差的直男因此就得出结论——自己怎么做都是可以的，只要女孩喜欢我……而现实世界给他们的惩罚则是，那些说话不负责任的女孩跟她们的男神幸福地睡在一起，而你则在空荡的房间夜不能寐，苦苦琢磨怎么发微信。

浅析“剩女问题”

在我们这个环境下，目前多数人沿袭的择偶标准仍然是：男选女，生物价值为主、社会价值为辅；女选男，社会价值为主、生物价值为辅。

虽然很多剩女经济独立，可择偶标准并没有例外，于是她们的困境由此而来。比如在社会上干得还不错的30多岁单身女士，到了结婚的时候她会要求男人的社会价值不能低于自己，但满足条件的单身男人更有可能去找20岁的女人（生物价值更高），并且他们也能够办得到，因为20岁的年轻男人在30岁的成熟男人面前毫无竞争力。

所以说到底，如果都像古代人那样，男女一过青春期就配对成婚，那么就不会有剩女问题。而男女一旦单身到二十七八岁之后再作选择，而择偶标准却还沿袭过去的，那么“剩女”问题肯定还会出现。

剩女问题的解决其实可以从两方面期待，一是男性不再只看重女人的生物价值，二是女性不再要求男人的社会价值必须高于自己。

比如在西方社会，男人普遍认为30岁左右的女人才最有魅力，这其中的审美标准显然加入了不少性格、阅历因素。而中国男人的可悲之处是性压抑的时间太长，青春期时对异性的生理需求很少能得到真正满足，所以女人的生物属性对他们来说始终还是神秘领地，于是一旦事业有成就先要把这个梦给圆了，这种饥渴状态下的男人又怎么能期望他们去欣赏女性的精神世界?

也有人说，男人喜欢年轻女人是因为她们更适合生育，这其实是个价值观的问题，没啥可多说的，不但男人有这么想的，就连女人自己也有，而剩女问题存在的一个前提，恰恰就是“女人不再只是生育机器”了。

另一方面，中国的女人受传统观念的影响也很深，当然其中原因也是我们的生存环境太恶劣了。比如一个30多岁的男服务生，放在中国的话，大家就会觉得这是个loser，但放在美国的话，也许就是个正常职业。所以，一个30岁的女白领跟一个30岁的男服务生谈恋爱，在中国比在美国承受的压力要大很多。甚至即使女人自己过了心理关，男人还不一定能坦然接受，因为许多中国男人觉得在收入比自己高的妻子面前抬不起头，所以他宁可找个比自己社会价值低的。

分析了一圈，看来更多还是取决于男人的作为，如果男人能在获得社会意义上的成功之前先实现个体的成熟，有钱的不浅薄，没钱的不自卑，那剩女们或许就有救了。

由于经济上的独立先于心理和观念上的独立，所以相比西方剩女，中国的剩女有三个特点：一、作为结婚对象的男人社会价值不能比自己低，二、结婚是人生必需的，三、不能让父母操心。而我想说的是，随着时间的推移，有一天大家可能会发现，这三点全都不重要。

表白就像行贿

情人节、圣诞节和元旦节，每个节日都不知道有多少男人又要计划向女神表白了，今天咱们就讲讲升级关系的最后这一步。

走好最后一步的前提是先要走对倒数第二步，也就是满足了表白的条件才可以表白，具体标准各位可以参见拙著《魔鬼约会学》中“女孩的好感信号以及应对”这一节，内容可以简单归纳为四点：

1.搭理状态的永远不可表白。（对你有礼貌）

2.倾诉状态的相处两个月以上可以表白。（对你有信任）

3.关注状态的在“第二次有关注的约会”（不是第二次约会！）可以表白。（对你有兴趣）

4.依顺状态的你想怎么来就怎么来。（对你有服从）

那么达到升级条件之后，表白到底该“怎么来”呢？下面进入正题。

要点一：表白要当面！

很多男人都习惯文字表白，但这是个错误。比如，结束一个约会之后，回到家里给姑娘发条微信：“今晚过得很开心，可有句话一直没

机会说出来，其实我喜欢你很久了……”结果半小时后女孩回了一条：“谢谢，可能我让你误会了……”

这是因为面对文字信息，即使是身为感性动物的女人，她们也会开启理性思考模式——他说喜欢我……他这是要跟我确定关系……可我们彼此足够了解吗……将来发现问题会不会就没有退路了……算了，还是保持现状吧。

作为肩负抚育后代重任的女性，当你让她们去放眼未来之时，她们对损失的担心要远远大于对收益的期待。所以，不要给人家增添思考判断的负担，表白应该多多利用当下的环境气氛，花前月下、小桥流水、蓝天白云、夜黑风高，尽量让女人处于感性模式之中。因为既然她们喜欢“保持现状”，那么当面表白恰好就是“在一起”的现状，而文字表白却是“正分开”的现状。

要点二：当面表白要“先下手为强”！

当面表白又有两种做法，分为肢体语言表白和口头语言表白。最好的表白方法是先肢体语言冲锋，再口头语言跟进，但老实男人一般都把顺序颠倒过来。

很多男人不敢率先使用肢体语言表白，理由是他们担心这样会显得轻浮，其实只要满足了前面我们精心总结的升级条件，就不必有这个顾虑。

在魔鬼约会学中，升级表白是这样一个逻辑：表白可以让追求成功的机会更大，所以在没有风险的情况下这事完全值得去做。具体来说，条件满足之后就可以表白，表白能够加速成功，可并不等于马上就能成功，但即使不成功也不会让你们的关系降级。

换句话说，“不成功的表白”与“失败的表白”是两个概念，前者是暂时没有得到期望的关系，而后者是已经破坏了现有的关系，关系降级就属于失败的表白。很多人在表白时陷入纠结、屡屡犯错，就是因为对这事没有认识清楚。当他们唯唯诺诺、不敢表白的时候，他们是把“不成功的表白”等同于“失败的表白”；而当他们盲目冲动、胡乱表白的时候，他们又混淆了“不怕不成功”与“不怕失败”。

正确的态度是：我们积极争取成功，但不介意不成功，因为成功本来就不是一蹴而就的，可我们要尽力避免失败，因为失败会让争取成功的机会再也没有了。

明白了基本逻辑，下面我们说说如何使用肢体语言表白。

肢体语言表白是拉手、搂腰、拥抱等一系列身体接触，这里特别强调一点，“搭肩膀”在追女孩的时候最好不要做，因为这个举动属于小男孩之间的行为，缺乏成人男女的浪漫气息。

在当面表白时，肢体语言表白的效果和效率要好于口头语言表白，原因同样是其感性色彩更加浓重。当然这里再次强调提醒，务必要先满足升级条件，否则不但会造成表白失败（关系降级），甚至有可能被认定是流氓无赖，承担刑事责任，损人不利己。

说到当面肢体语言表白，很多人还会问这样一个问题：“在一次约会的什么时机最好？是刚见面，还是快结束，还是正中间？”

这里咱们推荐但不强求“0.618黄金分割时间点”，假设一个约会是3个小时，那么在第（3-3×0.618）时分，即见面后第1.146小时出手效果最佳，因为这样既积累了差不多的气氛，又给之后的交流留出足够的时间。

很多人以为肢体接触的顺序是拉手——搂腰——拥抱，其实并不一定，甚至某些情况下，欲迎还拒的女孩不让你拉手却会允许你搂腰或者拥抱，这是因为小手是受大脑支配的灵巧器官，十指相扣就等于明确接受了你的追求，但腰是不太容易控制的，你非要搂那就让你搂着吧……

不过，多数时候肢体接触还是从拉手开始的，所以我们还是以拉手为例来详细讲讲如何肢体接触。

宇宙第一定律——拉手一定要从容果断、理直气壮。

过马路拉手、看手相拉手都是小屁孩的把戏，这里直接跳过。

关于拉手的常见问题。

菜鸟问题1：跟她并肩走，她手一直插兜里，怎么拉?

回答：可以像抓小偷一样，把你的手伸进她的兜里，握住她的手拉出来就行。

菜鸟问题2：跟她在吃饭，隔着餐桌，怎么拉?

回答：可以像抓老千一样，在她的小手出现在你面前的时候，迅速按住即可，但力度要温柔一些，因为女神不是老千。

菜鸟问题3：拉了之后呢?

回答：拉了之后分三种情况。

情况一：她神情淡定、态度自然，没有任何针对你的举动的回应，就好似没发生这件事一样。

应对：你也跟什么事都没发生一样，继续拉住她的手，刚才聊什么就接着聊什么。

情况二：她有情绪表现，有针对你的举动的女性思维的回应，例如“你怎么不老实啊”“你是坏人”“不听话我可揍你了”等。

应对：你可以一边拉着她的手一边情感表白，说一些表达此时此地此情此景的话（肉麻点儿也可以），例如“我也不知道为什么就不由自主了”“遇见你我才变坏的”“揍吧，让我赶快清醒点儿”等。

情况三：她冷漠严肃，有针对你的举动的男性思维的回应，例如“你为什么要拉我的手”“你把我当什么人了”“你这样让我很别扭”等。

应对：你这时应该关系表白，但切记既要表达需求也要表达态度，例如“因为我很喜欢你”（同时继续拉着她的手，根据她下一步的态度再决定松开不松开），“我希望你能做我的女朋友”（同时继续拉着她的手，根据她下一步的态度再决定松开不松开），“因为喜欢你，所以有点儿冲动，不好意思”（同时把手缩回来）。

菜鸟问题4：再然后呢?

回答：情况一及情况二，你可以继续推进肢体语言表白，只要女孩没说停你就别停，即使女孩说停了，其实你还可以看她的神态决定停不停。不过，对于经验不足的菜鸟，为了保险起见还是就停了吧，反正这次大体咱已经比较爷们了。

情况三，关系表白之后要看女孩的反应，如果她想讨论你们的关系，你就跟人家好好讨论，必要时也可以理性表白（可参见Part 5第二篇）；如果她不想跟你讨论，你就当什么事都没发生过一样，回到跟她表白之前的状态继续交谈。

另外还有两种不太容易识别的情况。

1.拉手之后，女孩突然情绪激动，生气走开——这种情况她往往是女性思维。

2.拉手之后，女孩突然面无表情、沉默不语——这种情况她可能是男性思维。

应对方式也有差别。

1.可以道歉甚至可以认错，或者沉默是金、规规矩矩陪她一会儿，等她态度缓和了再尝试情感表白外加肢体表白，但她要是还生气最好就此打住。总之在女孩女性思维时要关注她的感受。

2.要关系表白+道歉，但不要认错（这事其实没什么错的），尤其不要上来就说“我只是想拉拉你的手”，因为她会觉得你避实就虚，但可以在你关系表白+道歉且她态度好转之后说这句话。总之在女孩在男性思维时要记住她正在对你作判断。

菜鸟问题5：约会结束了，女孩也没给个明确答复，接下来该怎么办?

回答：一切都是看态度走着瞧，在确定关系这件事上，女人很少会痛快决定，她们总是会给自己留出回旋余地，万一觉得不合适了，她们永远可以说“是你想多了”。表白其实就是递上一个关系申请，女孩会根据自己的现有选择进行评估比较，并且即使选定了你，有些女孩也需要一个心理上的适应期，这时候她们还会跟你刻意保持距离。所以，表白之后男士的最佳策略是“镜像原则”——保持与之差不多的温度，女孩热情，我也热情，女孩冷静，我也冷静。当然，作为追求者，你稍微比对方多主动一点儿总还是必要的，但最好不要排山倒

海、情感过度，人家之所以没接受，很少是由于担心你爱得不够，更主要的原因还是在考虑其他对象。

总结：

表白有点儿像行贿，在关系合适的时候，你可以明确提出要求（关系不合适时提要求就是严重错误），但也别指望对方会一拍大腿说“行，我答应你！”不过，只要人家没有明确拒绝你，这事一来二去，成的可能性就很大。

在追女孩这件事上，很多男人都死在失败的表白这一关上，本文的总结其实也只是给出一个相对少犯错误的框架。爱情这件事归根结底靠的是缘分，我们可以根据前人的经验尽量去避免错误，但同时也要保持清醒，因为在情感问题上，即使做了正确的事，也永远不等于就有想要的结果。

归纳为两句话就是：

方法就是知道该怎么做，心态则是明白做了也不一定有用。

好方法让你不犯错，而好心态才会真正让你出彩，因为生活的美好之处恰恰在于它的不确定性。

恋爱的逻辑思维

如何判断喜欢：当你没有跟那个人互动时，对方占据你头脑的时间（从这个角度上看，爱与恨是多么接近）。同样是占据头脑，男性的喜欢往往充满着对未来的计划，而女性的喜欢则常常是对曾经体验过的美妙情绪的回味。

送礼物的意义：当对方在你们的关系中也有所投入之后，送礼物才会具备表达情意的色彩，否则，送礼只是讨好或收买。

什么叫“对关系的投入”：开始以及维持一段关系所需要的时间、金钱、精力、情感。从这个标准上看，如果一个女孩平时基本不跟追求者微信互动，偶尔赴约的时候也全是追求者埋单和车接车送，并且约会时打电话玩手机，不跟追求者认真聊天，那么就可以认为她对这段关系几乎没有投入。而再用送礼物来试图改善这种状态的行为即属于收买。

什么叫“目的性太强”：标准一，你向对方提出的要求超越了你们现有的关系，例如你约一个刚刚认识的女同事去酒店。标准二，虽然是符合你们现有关系的要求，但在被拒绝之后，你还执着地向对方不断提出。例如，你约女同事吃饭，她说没空，要加班，你说加班我等你，反正今天一定要一起吃饭。

什么叫“有感觉”：有感觉是描述女性喜欢一个男人时的概念（与之相对，男性喜欢一个女人时叫有欲望），有感觉即是想要再次体验跟他交往时有过的美好的情绪的愿望。

女追男的要点：让他对你有欲望。

男追女的要点：让她对你有感觉。

如何让他对你有欲望：没有绝对有效的办法让他对你有欲望，招数要看对象。欲望的特点是越得不到越想要，对于纯爷们，可以通过制造困难激发他的斗志。但对于具备一定女性思维的男士，这招就会适得其反，比如笔者本人，绝对会在第一时刻放弃那种“太作”的女人。

如何让她对你有感觉：没有绝对有效的办法让她对你有感觉，招数要看对象。对于小家碧玉、安全感低的女性，可以做暖男，可以无微不至，甚至死缠烂打也会有用（当然，我们非常非常不推荐）。但对于独立自主的女人，暖男就成了跪舔，死缠烂打更是令人讨厌，会适得其反的。

男追女和女追男的总结：对于纯汉子和纯姑娘，所谓招数会有一定效果，但大多数人都是男女两性思维的混合体，所以招数的效果必然有限。保持真实自我，积极主动的同时又不死缠烂打，顺其自然才是追求的最佳策略。

恋爱的逻辑思维（续）

男女交往是一系列不确定行为的组合，魔鬼约会学研究的就是不确定中的理性策略。

有人会说，谈恋爱还这么理性，有意思吗?

其实很好理解，这就像拍照片，虽然美好的画面表达的是感性，但制作相机甚至拍照的过程需要的却是理性。用理性的策略去谈恋爱，目的就是让你获得更好的两性关系的体验。

所以从某种意义上说，我就像个研究相机制造工艺的人，而我的文章讲述的就是各种符合或违背那些摄影原理的拍照行为。

关心与关注的区别

关心——提醒她的问题、解决她的困难、满足她的需求。

关注——作为旁观者表现出对她的状态的兴趣。

例子

女孩：下雨了。

关心的回应：记得带伞/我去接你/小心感冒。

关注的回应：这个季节雨中漫步最惬意/雨天适合待在家里睡大觉。

关心的前提条件（以下两点至少满足其一才可以关心）：

1.你们是好朋友及以上关系。

2.对方有主动的感受表达。

例子

男：周末怎么安排?

女：要搬家（只有状态表达）。

关心男（好朋友及以上关系）：要不要我去帮你? （正确）

关心男（普通朋友关系）：要不要我去帮你? （错误，没必要关心，人家也许只是暗示没时间跟你见面。）

关注男（普通朋友关系）：昨天刚帮朋友搬家，换了新地方的人都特别开心。（正确，关注即可，同时还可以进一步试探，如果女孩在接下来的回合有感受表达，依然可以跟上关心。）

例子

男：周末怎么安排?

女：要搬家，烦死了。（增加了感受表达）

关心男（好朋友及以上关系）：要不要我去帮你？（正确）

关心男（普通朋友关系）：要不要我去帮你？（正确）

关注男（普通朋友关系）：昨天刚帮朋友搬家，换了新地方的人都特别开心。（错误，你太迟钝了）

追女孩的时候，很多男人一上来就会表现出无微不至的关心，但这往往是错误的。关心应该根据关系的发展循序渐进，否则就会让对方有压力，并且很多时候女孩需要的只是关注，有了关注才能有更好的交流，你也才更容易知道对方真正需要什么样的关心。所以关心是有讲究的，好女孩不会随便接受男人的关心，而对男人的关心来者不拒的女孩其实也不值得去关心。

埋单的规则

规则一，普通朋友关系，谁提出邀约谁埋单。一切跟约会有关的开销，比如餐费、交通费、门票费由邀约方埋单（通常就是男士），其他与约会无关的消费，比如她突然要买个牙膏，这你不用管。

规则二，好朋友关系，小开销可以帮埋单，比如约会之后她去超市买些生活日用品，你可以也买点儿自己需要的东西，然后就顺便一起结了。但是比较大的开销，比如路过服装店她试了一条几千块钱的裙子，这你不用管，站旁边赞美几句，表现出关注即可。

规则三，情侣关系，如果你的收入比对方高，并且在对方愿意接受的前提下，本着量入为出的原则，可以替对方的生活埋单。

再说几类常见情况。

1.通常喝茶吃饭时默认是男人埋单，但遇到抢单的女士，你要跟她对着抢，因为姑娘对咱太好了，咱要对她更好；而遇到要跟你AA的女士，你就答应跟她A，因为姑娘不想亏欠咱，咱要让她放心。

2.认识关系及普通朋友关系就借钱的、充话费的、索要礼物的，交往可以立刻进入破罐破摔模式，不必有任何留恋。对于没有前戏就开口的，装没看见，不回复即可；对于有前戏再提要求的，可以逗逼+拒绝，具体参见本书前面的文章《当女孩问："你给报销吗？"》

总之，虽然交往的最终目的指向今后的共同生活，但埋单的规则还是要根据你们当下的关系来决定。所有那些以"既然想追我，就该先拿出点儿诚意"为理由向男士索取好处的女人都可以直接pass。

联系频率的原则

苦逼追求者常常思考的一个问题就是：下次什么时候联系合适?

其实，什么时候联系都可以，只要别让联系频率破坏你们交流时的友好气氛即可，因为要想推进关系（邀约、调情、谈心、开玩笑），都必须以对方的友好态度为基础。但对于尚且不熟又缺乏吸引力的关系，过于频繁的联系会让对方由爱生厌，失去友好态度。

作为社会动物，我们都有这样的本能，对于偶尔联系的朋友，会自然表现出友好；对于没有特别吸引力却又频繁联系的交往对象，会自然回避甚至厌恶。所以，有些泡妞流派常说的"冷冻"技巧，我一直觉得非常自恋，因为事实上女方并不是因为怕你不要她才对你重启好脸色的，那不过是间隔时间久了，人的友好本能恢复了而已。

我们可以把追求理解为一种主动社交，其过程就是把自己的优点展示给对方，从而引起对方的兴趣。联系固然是为了获得展示自己的

机会，但别忘了仅仅这样还不够，只有对方具备了对你友好的态度，才会关注你展示出来的东西。（关于态度在社交中的重要性，可参见本书《如何成为一个善于社交的人》一篇。）

所以联系频率的控制原则以能获得对方的友好态度为准，太密或太疏都有可能犯错。即使情侣也不例外，有的情侣可以接受每天联系，有的就不接受，到底该用什么频率，应该从对方的感受去找平衡点，而不要机械地执行所谓的客观标准。

情人节送花指南

今天就是情人节了，相信很多男士给女神订好的鲜花已经在派送途中了。

追女孩就要送花，这是我们从小就听说的做法，但是如果你不清楚送花的意义到底是什么，不会根据自己的情况去选择，那么就很容易把送花变成送死的前奏。

比如昨天的一个咨询，男孩跟女孩已经是几年的同事兼好朋友了，之前他们从未单独约会过，也就是元旦前后，男孩突然有了把友谊变成爱情的念头，于是开始单独约女孩。因为关系并不陌生，所以女孩对邀约也都欣然接受，两人吃饭、散步、喝咖啡、看电影，一周见两三次，不过都是朋友相处的方式。春节期间他们各自回家过年，隔三岔五微信电话，女孩不会主动联系，但是回应的态度倒也友好。

接下来女孩要2月过后才回来上班，情人节两人不在一个城市，在这种情况下，男孩问我要不要当天订好鲜花送到女孩家里。

我告诉男孩，对于你们目前这种情况，情人节送花就没必要了，搞不好反而会增大追求阻碍。因为送花会让女孩认为你在要求做她男

朋友，而根据她现在的表现（比如不会主动联系你），说明她对你们的关系还在考虑之中，所以反而有可能因此回避你。其实最稳妥的方法就是等她回来上班，两人继续多多单独相处，然后找个气氛好的时机当面升级关系。

我继续问他：那你为什么想到要送花呢?

男孩说：我们不在一个城市，又是这么重大的节日，我觉得不表示一下不合适吧……

这就是一个常见的误会，男孩把送花行为当作表达诚意，但女孩会把送花行为理解为确定关系。

结束这个咨询，我突然意识到可能有很多男孩只是看到别人情人节都送花，于是自己也跟着送，但并没好好想过送花的意义到底都有哪些，或许我该帮助大家作个梳理。

从社交的角度而言，送花是这样一种行为，它通过鲜花这种女性都会喜欢的物品作为载体，向正在追求的女孩传递一些有目的的社交信息。

很多人对送花行为的误解恰恰就在这里，他们认为送花只有一个固定且抽象的意义，比如表达好感和诚意，但实际上，送花传递的社交信息具体而明确，往往是你们当下关系的进一步伸延。

比如：

A.还没有开始交往的认识关系，送花就是告诉对方“我对你有好感，打算跟你交往了”。

B.已经明确了追求意图并且正在交往的朋友关系，送花就表达“我希望咱们能定下来”。

C.正在幸福中的情侣关系，送花就表达“我会一直喜欢你”。

D.正在闹矛盾的情侣关系，送花就是表达歉意及请求原谅。

最合适的送花行为发生在C类——幸福的情侣关系之间。

其次合适的是发生在A类——还没开始交往的认识关系（有点儿搭讪开场白“我想认识你”的意思），让自己获得接下来的交往机会。

下面举个正确的送花例子，我当年有一个泡妞高手同学，大学时喜欢师妹，交往过一阵儿，彼此感觉也不错，但师妹当时有男友，男友出手给他们搅黄了。我同学毕业后一年时间两人都没再联系，直到有一天我那同学突然得知师妹跟男友分手了，于是立即采取行动。他的做法是第一天快递一束花，卡片上的送花人只署了自己名字第一个字的拼音的第一个字母；第二天又快递一束花，署了自己名字的第二个字的拼音首字母；第三天再送最后一束花，署了自己名字最后一个字的拼音首字母，然后在第三天晚上打电话过去。女孩一听到声音就知道他是送花人了。很快两人就相约再次见面，见了两次之后就确定了关系，后来结婚生子终成正果。

这个送花行为就是在表达“虽然好久不联系，但我对你依然有好感，还打算继续追你”。并且由于在女孩记忆里一直都是好印象，所以换来的结果是女孩立即跟你重启交往。

而我的第一个咨询案例则是，女孩已经知道你在追求她，并且也正在给你交往机会，这时的送花行为就是在传递“我想做你男朋友”的信息了，但显然时机还未到，所以有风险。

而剩下的B类和D类的送花行为，都需要在对方内心已然接受的那个时间点出手才有效果，否则还会有风险。但是这个时间点其实很难判断，所以倒不如干脆不送花，把行动留在面对面进行。

生活中最常见的把送花变成送死的行为都发生在“已经明确了追求意图并且正在交往的朋友关系”中，尤其是当女孩态度一般的时候，男孩还要勉强在情人节去表示一下（送花或邀约），总担心什么都不做会显得自己没有诚意，会让女孩觉得这男人奇怪（其实是他们自己的想法奇怪），结果花送出去后女孩就更不敢跟他们接触了……并且在这个问题上有些男人的念头出奇地执着，大家可以看看下面这条微博的对话。

魔鬼咨询师阮琦：今天接连遇到几个求助，大致情况都是正在追求之中，女孩态度一般，问情人节该不该邀约或者送花。理由是担心不去有所表示会显得诚意不够……其实，情人节是给情人或者准情人们过的节日，如果你现在只是个普通备胎的话，最好利用情人节让自己休息一下，过完节再接着追。记住，女孩子肯定不会对你的无所作为感到失望的。

某学员：只送束花呢？快递送上门的那种，避免直接送的尴尬。

魔鬼咨询师阮琦：瞧瞧，说了白说！这种我遇到的还真不少，即使当我说不要送花时，他们也会继续问：“如果是通过快递呢？如果不送玫瑰而送别的呢？如果提前一天呢？如果再加上一段特别的文字呢？”反正，他们就是要送！

这种直男思维其实都在重复一个主题：他们总是把客观世界看得比二人关系更为重要，情人节到了我就必须做些什么，而不是关系不够我最好什么都不做。

还有一种特别错误的送花方式，就是当关系不好之时，有些男人会匿名送花，他们的如意算盘是女孩接到鲜花自然会开心，等到这种情绪主导了她们之时，自己再承认是送花人，以此改变对方的态度。

其实如果这些男人多搭讪几次就知道这种想法是多么幼稚了。我们在搭讪时有过很多这样的经验：女孩正跟她的朋友谈笑风生或者自己面带微笑走着，完全可以确定心情正好愉快，但只要眼前突然出现一个搭讪的男人，女孩照样立马翻脸。

所以有这种想法的男人简直把女人的智商当成了草履虫，觉得人家没有记忆能力。

最后讲一个我认为最好的送花方式——“阅后即焚”。在吃饭的时候，快递员突然把花送达现场，摆在餐桌上作为点缀，吃完饭这束花的使命就完成了。你们一起看过这束花的美丽，闻过这束花的芳香，因为共同消费了这束花，所以就淡化了需要对方在关系上有所表示的期待。这才是最轻松愉快、没有压力的送花方式，传递的信息就是“我只愿跟你一起度过美好时光”。

情人节备胎攻略

这些天有好几个学员问我跟女孩过情人节要不要准备礼物，我说这首先要看你们是什么关系，结果答复各种关系都有，但多数是不太熟的，所以干脆写篇文章一起回答吧。

先给大家讲讲本人总结的“女人对男人的四个程度的好感信号”。追女孩的时候，男人总是一门心思想着推进关系，但这时如果不能正确识别她的好感信号，那么既可能在不该出手的时候出手而冒进出局，也可能在该出手的时候没出手而错失良机，所以当双方交往进入

约会关系之后，你可以通过四种程度的好感信号来判断向情侣关系升级的时机。这四种信号可能会在一段关系中依次全部出现，也可能长期只固定于一种或几种，对应原则是以其中好感程度最高的信号为准。

从低往高共分四级，其中第四级和第三级就是咱们平时说的备胎。

第四级　回应——不能升级的普通朋友关系。

女孩表现：接你电话、回你短信，内容平淡，态度礼貌，但至少搭理你。如果你们之间没有其他的利益因素，那么说明姑娘还是把你放在了普通朋友的位置。

你的对策：不要口水式赞美，也不要动不动就送温暖、送礼物，更切忌表白升级，只能先做朋友再等待机会。这个阶段的男人最容易犯的错误就是沉不住气，他们会这样想："如果不做点儿什么的话，她怎么会改变对我的态度？"可惜的是，这个世界并不是你想怎样就会怎样的，更糟糕的往往是当你努力"做了点儿什么"之后，就永远被放在了普通朋友的位置甚至连普通朋友都不是了。

其实最好的做法就是按姑娘能够接受的频率保持联系或邀约见面，耐心等待女孩自身的变化。因为即使你什么都不做，也可能会有其他因素让女孩的心情态度发生变化，而你唯一能做的就是保持联系，细心观察，抓住机会，剩下的就听天由命了。

第三级　倾诉——可以先发展为好朋友，再从好朋友向情侣关系升级的关系。

女孩表现：姑娘对你说话很多，内容具体，感受丰富，话题敏感。倾诉得多，代表对你有安全感和信任感，觉得你是理解她的人。

你的对策：不要急于升级，否则女人会说“本来想跟你做个朋友，但你非要这样，那只能算了”，并且她基本会说到做到，因为你们还没交情，没交情就意味着对女人来说没失去。一定要先牢固好朋友的关系，至少做几个月，等姑娘对你们的友谊有了相当的依赖之后，再温水煮青蛙，循序渐进地表白。但这需要非常良好的心态以及一定的技术，所以不是每张“好人卡”都能成功跨越“友谊区”的。

第二级　关注——可以从普通朋友向情侣关系升级，但需要继续了解的关系。

女孩表现：姑娘对你的话题积极响应，对你的生活充满好奇。有关注，代表对你有兴趣有好感、关心你且在意你。

你的对策：可以立即升级，语言表白或身体接触都行，但升级不意味着马上就会被接受，姑娘可能还会有个考虑的过程。你要显得轻松自信、诚恳豁达，要有点儿“我知道你对我有好感，我也喜欢你，所以咱们再深入一步，但如果你反悔了我也能理解”的态度。

第一级　依顺——可以直接从普通朋友向情侣关系升级，并且能够一步成功的关系。

女孩表现：容易约出来，愿意跟你在一起，听从你的建议，接受你的要求，说白了就是俩字——听话。

你的对策：基本上姑娘已经非常喜欢你了，接下来只要你大胆提出要求，她会把满足你看成是加深你们联系的美好体验。但正因如此，所以有时候姑娘也会刻意表现出轻微的拒绝或抵抗，其实她是想看到你表现出对她更强烈的需求，并且这种抗拒通常也只是做做样子而已，把握好这个分寸就不属于耍流氓了。

看完上面的内容，再说情人节该不该给女孩准备礼物，答案就显而易见了。

如果你们的关系属于第一级和第二级，那么二话不说，提前约好见面，并且提前准备礼物吧。

下面重点说备胎。

如果你们的关系属于第三级，那么不必提前邀约也不必准备礼物，因为你目前只是备胎，备胎更要高姿态一些，把重大节日留给主胎使用。但你可以在情人节当天（中午最好）问候女神一下，万一女神今天竟然没安排（多半是主胎出问题了），那么咱就及时顶上，可以轻松地说一句“正好我也没安排，要不晚上一起吃饭吧”……如果真的见面了，再把下午临时买好的礼物出其不意地送给她。这种情况下是不会给女孩压力的，理由很简单，因为姑娘此刻需要这份浪漫。但别得意忘形，谨记第三级的指导原则，这只是“温水煮青蛙”工程的一部分，不要指望今晚就能一步到位（那个神圣时刻往往跟例假一样，说不准是什么日子）。不过，临别时可以拉拉手、偷袭下小脸蛋，然后让你潇洒又可怜的背影无声地消失在黑暗中。回家后别再发短信！要让她记住这个日子，而你不会主动再提起，要有一种“只要你开心，我可以经常这样对你”的暧昧。

如果你们的关系是第四级，但恰好女神在情人节极其无聊，竟然日落东山地答应跟你一起过，那么你也最好不要准备礼物。因为礼物总归是明确的升级信号，虽然女孩在重大节日都有收到礼物的期待，但咱不能以彼此关系的疏远为代价去满足她的个人私欲。所以，各路宅男、屌丝、备胎看好了，情人节对一向只是搭理你的女孩拿出精心准备的礼物，这基本上属于自杀式约会，以后你跟她再联系再邀约都会别别扭扭的。倒不如把礼物的钱都投资到约会中，比如穷学生党，200元的晚餐+200元的礼物，就干脆变成400元的晚餐，要有点儿今朝

有酒今朝醉的精神——我所有的付出，只为换你今夜的一笑，明天咱们基本还可以不认识。

总之，备胎出位的策略不是强调你比主胎性能好，而是安全、可靠、不犯错以及危难之中显身手。如果你对别人的吸引力确实有限，而缘分又让你们有机会短暂相处，那么就好好活在当下吧，至少尽量避免苦大仇深地破坏气氛，有时候最感性的做法恰恰也是最理性的做法。

聊天四大常见错误

作为一个专门研究男女交往的专家，不时会有女性私信给我看她们跟追求者的聊天记录，抱怨遇到的那些不会聊天的男人。

同时，我也经常收到男士苦于不会跟女孩交流的求助。

“我加了一个女孩的微信，但聊了几次她话都不多，请问该怎么打开话题？”

“跟相亲的女孩一开始聊得还可以，但后来就没话说了，怎么办？”

“我在交友网站认识了一个女孩，只聊了一次就被拉黑，这是为什么？”

在仔细对比大量的聊天记录后，我总结了“聊天四大常见错误”：

1.连续提问

2.不说自己

3.情感过度

4.随意评价

错误一：连续提问

导致连续提问有两个原因：

其一，有些男人遇到喜欢的女孩，想尽快投其所好，于是就开启提问模式，像猎人一发现猎物马上就收集猎捕信息一样。

其二，试图用提问来逃避无话可说，我问你答，短暂产生了聊得不亦乐乎的错觉。

但实际上，连续提问是在透支社交的耐心和礼貌。正常的聊天应该是你来我往、互通有无的，你可以向别人索取信息，但也应该向别人提供信息。尽管在对话刚开始的时候人家可以出于礼节向你单方面提供一些信息，但如果你总是没有回馈，这就打破了社交的平衡，对方就会觉得跟你聊天不舒服。

连续提问的现象非常普遍，随便举个例子吧。

男：你现在毕业了吧?

女：对。

男：你是10级的吗?

女：我是11级的。

男：现在在哪儿上班?

女：……

提问不是不可以，提问可以作为寻找话题的一种尝试，需要防止的是连续提问给别人带来的压力。要想避免这个问题，可以在每次对方回答了你的问题之后，你都给予一定的响应（即自己在这个话题上的相关信息、状态或感受），比如：

男：你现在毕业了吧？

女：对。

男：我是前年毕业的，忙忙碌碌工作两年，最近正琢磨要不要回去读个研呢。

男：你是10级的吗？

女：我是11级的。

男：我表弟也是11级的，已经谈了好几个女朋友，我妈经常用他鼓舞我别老在家宅着。

通常来说，这样一问一答一响应式的聊天就可以避免连续提问的压力了。但是有一种情况不用这样，就是对方主动开启倾诉模式，比如“今天真倒霉，遇到个特别奇葩的家伙！”这种情况下，你可以通过连续提问让对方尽情表达——在哪里？遇到什么事？那家伙怎么奇葩了？

错误二：不说自己

不说自己的原因也跟男人的狩猎本能有关，猎人总是习惯把自己隐蔽起来。

可实际上，恋爱不是捕猎，聊天的主要作用应该是让双方互相了解，但很多男人都认为自己的生活没什么值得说的，他们更喜欢谈论对方或者第三方。虽说这样也不是不能展示自己，比如你有自己独特的表达方式，但能达到这个境界的人毕竟凤毛麟角。

不说自己的具体表现分为完全忽略自己与在说到自己时一带而过。

女：你现在做什么工作呢?

男：我们公司是做××的（完全忽略自己，把对自己的介绍变成了对公司的介绍）。

女：你多大了?

男：83年的（一带而过，问啥说啥，跟个听话的犯人一样）。

正确的做法是在回答时多用状态+感受。

女：你做什么工作的?

男：我做审计，通俗点儿说就是找人算账的。

女：你多大了?

男：83年的，昨天在小区帮一个小朋友开门，他妈妈竟然让他说“谢谢大叔”。

如果对方对你的回答进一步表现出兴趣，你就可以顺势把话题变成关于你个人经历的一段小故事，这样你们的彼此了解以及相互关系就可以趁机推进。

还有一种情况是女孩态度友好，但话却一直很少，这时候男人也应该从自己说起去打开话题。

男：好久不见啊。

女：嗯嗯，是啊（没有实质内容，不过有积极情绪，如果连续几个回合都这样，就代表她不打算谈论自己但可以听你说话）。

错误三：情感过度

顾名思义，情感过度就是你在聊天中传递出来的情感超出了你们的现有关系，从而让对方觉得别扭。

情感过度的表现形式分为两种，一种是过于细致琐碎的状态表达，比如我今天做什么吃什么买什么看什么，事无巨细、唠唠叨叨，但你忘了别人也许对这些根本不感兴趣；一种是过分强烈的感受表达，比如男孩对一个刚刚认识的女孩说“今天满脑子想的都是你”，但他意识不到女孩可能会因此觉得尴尬。

情感过度的原因有两点：一、追求表达的极致效果，恨不得每句话都一语惊人、直捣芳心；二、.对“真诚”的错误理解，认为真诚就是把自己做的和想的毫无保留地告诉对方。人际关系是在平衡中的推进，单方面的冒进反而会破坏稳定，所以追女孩时，刚认识就送礼物、送温暖是不对的，聊天时情感过度也是不对的。所谓真诚的原则为“不说假话”即可，至于真话说多少，应该随着交往循序渐进。

如何避免情感过度呢?

对于上面说的第一种表现，我们可以主动说自己的状态，但是先只“下切一级”，然后根据对方的反应再决定是否下切到二级或者三

级。关于下切，请看我的另一篇文章《下意识语言模式》，别名《什么叫不会聊天》（参见《魔鬼约会学》第二章第一节）。

对于第二种表现，我们除了用生活常识作为参照之外（如果我们稍微多想一下，也许就会意识到“满脑子都是你”会给别人压力），还有一个更谨慎的方法，就是用“比你觉得安全的程度再轻一些去表达”，因为人和人的感受总会存在差别，你觉得恰好安全的程度，到了对方那里可能就会因为认知上的偏差而被放大一级。就是说，即使在你的习惯中，“满脑子都是你”刚好安全，保险起见你也应该说得再轻一点儿，因为关系的推进靠的不是一两句豪言壮语，而是交流的可持续性，降低风险、稳步前进才是最有效率的做法。

错误四：随意评价

一般来说，能聊几次天就被拉黑的，多半是犯了“随意评价”的忌讳，这是四大常见错误里最严重的一项，可惜很多人都意识不到，比如：

男：做什么呢?

女：在逛街。

男：太惬意了。（凭什么说我惬意，老娘刚失恋。）

男：周末有什么安排?

女：要准备考试。

男：学霸帮帮我。（你们全家才是学霸。）

随意评价包括对别人的情绪、意愿、能力、性格、角色进行不由分说的主观判定，产生的原因往往是当事者为了说出有趣的话题，自己先去设定一个前提，然后再想象伸延去表达一个意义。但问题是这个前提常常与事实不符，并且还是指向对方的，这就给别人自以为是的感觉。

并且即使你的前提是对的，作为不熟关系的另一方还是不愿意被评价定义。因为一旦我承认你对我的主观判定，那么接下来可能就会限制交往的进退自由。比如我刚刚承认自己喜欢喝咖啡，然后你马上就邀请我去喝一杯，可是我现在不想跟你出去，但由于我刚刚承认自己喜欢，那么拒绝起来就比较麻烦，会显得我是个表里不一的人。

在心理测试中有个技巧，叫作“用客观事实淡化主观意愿”，比如调查青少年自慰行为，直接问被试者：“你平时自慰吗？”回答yes的人会很少，但改成：“很多人有自慰习惯，你呢？”回答yes的人就明显多了。

把这个技巧用在平时聊天也可以，对于一个刚刚认识且实际上喜欢喝咖啡的女孩，你问她“你经常喝咖啡吗”比“你喜欢喝咖啡吗”更容易得到肯定的回答。当你得到了第一个肯定回答后，你才更容易去提出第二个请求。

而随意评价的人干的事情就属于“用主观判断覆盖客观事实”，正好是反其道行之。

另外，还有一种升级版的、纯粹找死的随意评价，就是质问——先给人家扣上一顶帽子，再问人家为什么要戴这顶帽子。

男：做什么呢?

女：在逛街。

男：为什么你总是活得这么惬意?

男：周末有什么安排?

女：要准备考试。

男：难道就一定要做学霸吗?

作死指数几乎百分之百！这是因为质问不但不符合事实，而且还产生了情绪表达，说话者扬扬得意，听话者一肚子火，所以不拉黑你拉黑谁?

而真正的社交高手只有在满足两点时才会偶尔评价对方：一是确保自己能够说对，一是确保对方愿意让你说对。

最后，针对聊天的四大常见错误，我又总结了四个对应原则：

1.少问多说，多说自己。

2.客观陈述事实。

3.适当表达感受。

4.谨慎评价对方。

很多人来求助的原始动机都是想知道怎么才能聊好，但实际上很难有什么方法能确定让你聊好，相反倒是有很多做法能保证让你聊坏。所以，我们只要认识那些会让你聊坏的规律，并且有效避免就可以了。如果一个人能做到聊天不犯错误，再加上诚恳的态度，基本上他的社交能力就可以达到七八十分了，至于如何做到一见如故、滔滔不绝的境界，一方面需要极高的技巧，更主要的还是要靠缘分了。通

常情况下我认为七八十分的成绩也足够了，因为聊天能力并不是人际关系的全部。

以上内容都是我在指导男女交往中发现的问题，不过，同样也适用于日常生活和工作环境中。严格来说，很多人在交流沟通中都是存在问题的，只是在日常生活中由于人情世故的缓冲，这些问题产生的麻烦并不会马上体现。倒是在那些单纯的男女交往中，出言不慎的后果才会立竿见影，所以我一向认为追求美好爱情其实也是一次自我完善的机会。

论沟通能力在当今的重要性

为什么有的男人能跟女孩谈笑风生?

而你跟女孩聊天却如此乏味?

为什么有的男人能跟女孩打情骂俏?

而你跟女孩开句玩笑都会被拉黑?

为什么有的男人能跟女孩一见如故?

而你跟她交往很久还是普通朋友?

为什么有的男人甚至有女孩倒追?

而你从小到大却一直在做备胎?

对于这些现象，有人说“脸好就是一切”，还有人说“有钱怎么都可以”。而真相却是——只有彻头彻尾的loser才会把两性关系的不公归咎于容貌和金钱。说“脸好就是一切”的人基本脸都不够好，说“有钱怎么

都可以”的人往往钱都不够多，但更重要的是，这些人没有勇气面对除了丑和穷之外自己还缺少其他的能力和素质，把不幸归咎于先天和运气是失败者最常用的麻醉剂。

我开办约会培训班已经七年，因为情感困惑来参加学习的学员中也不乏富人和帅哥，从他们身上我发现有钱有貌并不一定就能得到满意的两性关系，而沟通能力才是至关重要的因素。好的沟通能力能够叫你如虎添翼，差的沟通能力可以让你雪上加霜。

传统观念一向把沟通能力当作一种天赋，对此我完全赞同，但让我感到诧异的是，有些人因此就得出沟通能力不需要学习的结论。

我们都知道，艺术和智商也属于天赋，但有艺术天赋和高智商的人更需要通过学习和训练才能把他们的优势发挥到最好。反之对于欠缺艺术天赋的人，在学习过弹琴作画之后，也许他还是创作不出让人叹为观止的艺术作品，但至少从此乐器在他手中不会发出噪声，颜料在他笔下也不会变成垃圾。而对于智商偏低的人也是如此，如果他不去上学读书，那么在这个世界上生存恐怕都会困难，而经过学习训练掌握了一定的技能之后，他们至少还可以自食其力。

可是说到沟通能力，很多人却抱着自生自灭、听天由命的态度，但这恰恰不适合互联网无所不在的今天，因为当今社会对沟通能力的重视远远超过旧时代。

技术的发展让现代人能够享受舒适的个人空间，有了网购和外卖，理论上我们可以独自在家一句话不说，只要手指轻点屏幕就能生存下去。但有趣的是，越脱离群体，人的自我意识便越膨胀，所以当宅在家里的时候，我们对被了解、被认可的需求反而在默默增加。以前的人则不会这样，他们很少会离开群体，原始人更是时时刻刻都要抱团生存，因此在原始人的意识中没有自我和自由。

由此带来的一个矛盾是：宅的生存方式让现代人自我认可的需求在增加，而自我表达的能力却在退化。每个人的内心都认为自己独一无二，但每个人向外界发出的信息却又高度雷同。我们不会用长句子和精确词汇表达属于自己的感受和思想，只会重复使用单调的网络用语和表情符号，但我们却无比期待让别人看到一个独特的自己。

于是在这种情况下，那些善于表达、能够展现个性的人迅速成为稀缺资源，脱口秀明星的市场价值短短几年之内就已经向歌星影星看齐。

我本来想说的只是一些男人因为不会聊天而没有妹子的这种小事，但小事也折射出了同样的道理。放在从前，再愚钝的男人也能娶到一个老婆，而现在，由于沟通能力已成为社会竞争的一个要素，所以很可能导致的结果是，当社交软件把成千上万的异性资源瞬间推送到每个人的面前时，善于交流的人左右逢源，而不会沟通交流的人，就好像干渴的人眼看着水井却找不到水桶，最终连一口水也喝不到。

作为一个帮助男人追女孩的培训班，一直以来都把人与人如何更好地沟通作为课程的主旨，倡导将真实的自我充分表达出来，然后找到世界上能够欣赏你的另一半。我们鄙视所谓的技巧和惯例，传授的是良好的心态和正确的方法，最终改变的是你处理两性关系的思维方式。

机智应答的魅力

谈话中难免会有冲突，冲突有时是故意的，有时是无意的，这里我们且不追究动机，单说如何化解尴尬以及维护自己的利益。

例子1

在《影子写手》一片中，调查案件的记者急于离开一个小岛，他跑到码头，想买当天的船票，结果售票员说由于台风来了，当天所有的轮渡都取消。焦急万分的记者不愿放弃，继续问售票员："还有其他办法能离开这里吗？"这时售票员笑着说了一句："除非你有私人飞机。"

在电影里，记者也悠然一笑，回了一句："私人飞机借给管家了。"然后转身离开码头，继续想办法离开小岛，刚才那句对话与剧情不再有关。

也许售票员是在揶揄记者，也许只是开个玩笑，但不管动机是什么，如果记者因此就一本正经地回击："我明明是个普通人，你怎么能说我有私人飞机呢？哼，我有私人飞机还用找你？"显然就太没意思了。不过，生活中很多人遇到类似的事情心里是会这么想的，只不过嘴上没说出来而已，憋一肚子闷气。

下面我们来分析一下这段对话的几个特点。首先挑起冲突的那句话"除非你有私人飞机"——对方进行了一个不合理假设，实际上，作为普通人是不可能有私人飞机的，但如果就此否认假设（我没有），或者指责不应该这样假设（你怎么能这样说话），那么都会立刻把对话推向敌对状态。

因此，机智应答的第一原则就是"认可对方的假设"，哪怕这个假设是不合理的，言下之意就是"你想玩是吗？那好，我就陪你玩"。所谓陪你玩，就是不否认你的假设，但我要在你的假设中去赢你。

也许大家会问，认可了对方的假设怎么能再占上风呢？接下来就是第二项原则：按对方的假设方向继续夸张，直至找到符合自己的利益点。

对方冲突的完整逻辑：台风来了你还想离开小岛，你像富人一样任性啊，那你应该有私人飞机吧，你坐你的飞机离开好了。

记者回应的完整逻辑：你不是说我是富人吗？那好，我接受假设，我就是富人，我不但有私人飞机，我还有管家（夸张假设），但是我很大方（引入符合自己利益点的要素），我把私人飞机借给管家了。

以上几个条件缺一不可，我在口才课上训练学员想象自己会怎么回答，有人说“私人飞机去修理了”，从直觉上想必大家都会觉得这个回复不够好。如果对照上面的分析我们就会发现，它完全忽视了第二条原则——既没有夸张，也没有维护自己的利益（飞机好坏不重要，对方揶揄的是你的人品）。

所以关键点要落在“我很大方”上面，因为这可以回应那个“你人穷还任性”的潜台词，而飞机去修理的回应则完全是跑题。分析到这里大家是不是可以发现，幽默或者机智对答其实是需要很强的逻辑能力的。

例子2

我们口才课上有个理工男，典型的老好人，他跟公司的一个女同事关系不错。女同事电脑出故障经常叫他来修理，但是每每帮女同事解决问题之后，他一说“修好了”，女同事就当着办公室很多人开玩笑地说“那你就跪安吧”，同事们都哄堂大笑，搞得这位男士心里很别扭。但是人家又明显是在开玩笑，这时翻脸撕逼又会显得自己太狭隘，于是在口才课上向我们求助。

我们按照刚才的两点原则推导出了答案。

第一，接受假设。找出对方假设的关键点非常重要，对方的假设是：现在不是办公室，我们在演宫廷戏，我是娘娘，我用娘娘的口气跟人说话。

第二，夸张假设并找到自己的利益点。我也喜欢演戏，你是娘娘我还是皇上呢。

于是当又一次遇到女同事说“那你跪安吧”的时候，我们的学员高声回道：“放肆，你要再胆敢这样跟朕讲话，朕以后就不给你修理电脑了！”

例子3

还是我们口才课的一个学员，同样也是个内向宅男，他所在的部门就他一个男士，每天中午都和一堆女同事去饭馆吃饭。女人在一起话很多，他往往就闷头吃饭，但同事当中有个大姐经常挤对他，说：“看你这样，一句话也不跟我们讲，装什么绅士啊，你绅士你埋单啊。”搞得我们这位男士非常尴尬。

虽然大姐的挑衅既无礼又无理，但是没关系，我们用两个原则来拆解。

第一，接受这个无厘头的假设，你说我装绅士，那好我就装绅士，你说绅士该埋单，那好我就该埋单。

第二，夸张至符合自己的利益点。“我太绅士了，我总是埋单，结果今天钱包空了。我都装绅士了，大姐你也装回淑女吧，绅士今天落难没钱了，要不淑女您请一次客？”

小结一下：

1.为什么要接受假设呢？因为只有接受才显得你大度自信、淡定从容，所以凡是不涉及实质利益的假设，不管合理不合理，我们都尽量接受。全盘否认往往是心虚的表现，所以没必要这样做，应该在接受的假设中找到对自己有利的反击点。

2.为什么要夸张呢？因为对方披着开玩笑的外衣使用了不合理假设，不合理假设往往有个陷阱，俗话叫“认真你就输了”，而夸张则属于借力打力，以其人之道还治其人之身。

继续深入，这个应对方法不仅适用于日常，在一些严肃对话中同样也适用，不过要略有修改。在严肃对话时对手很少会使用不合理假设，所以回应时也就不需要夸张了，第二原则在严肃对话时改为——用平行或者下切事实来维护自己的利益。

例子4

前些日子我在报纸上看到优步的副总柳甄接受采访中的一段对话。

记者：网上有文章把优步和滴滴比喻成以前的聊天工具MSN和QQ，认为优步更像MSN，看上去很精致，但使用起来没有屌丝QQ那样接地气，你怎么看这种比喻？优步跟MSN像吗？

柳甄回答：这个比喻对我来说，没有任何感觉或联合点。

话说看了这个防御性如此之强的回应，我作为一个很少使用优步和滴滴的局外人都会忍不住猜测——一、也许优步真的不够接地气吧，二、也许优步有点儿怕滴滴。

抛开打车软件的专业知识，仅从对话技巧这个层面来思考，当有人把你类比为一个竞争中的失败者，而把你的对手类比为另一个成功

者，请问你该如何回应?

我们依然用两个原则。

第一，接受假设体现自信："这是个有趣的比喻，作为一款打车软件，优步确实很精致。"

第二，下切事实维护利益："但是接地气也是我们的一贯追求，最近我们在产品设计上又增加了一些这方面的改进，一、二、三、四……"作为副总裁，总可以说出几件事吧。

有些挑衅经常采用先扬后抑的伪装，我们可以将计就计，接受扬的那部分，否认抑的那部分，这样既显得你是在进行友好交流，同时正好扬长避短。——"嗯，你说的（关于我好的）还真有一些道理呀，至于（我不好的那部分），你可能还不知道，情况已经发生了变化……（说几个事实即可）"

可能也有人会说，讲个话用得着这么累吗？遇到这种挑衅的人，我扭头就走，根本不搭理他，或者我就呵呵呵呵，笑而不语，或者我直接跟他撕逼开打……但是我们应该想明白一件事，说话的目的是什么？很多时候，话不是说给对方听的，话是说给旁观者听的，面对挑衅，如果你的回应能做到有风度、有原则、有道理、有趣味，大家才会愿意相信你这个人，才会愿意跟着你走，这就是语言的力量。

最后结合近日的时事讲个小段子，1987年，菲律宾总统访华，谈到南沙问题时说："至少在地理上，那些岛屿离菲律宾更近。"邓小平说："在地理上，菲律宾离中国也很近。"

Part 4　女孩拒绝你，怎么办？

碰到了美得让你惊艳的女子，该上前搭讪还是默默看两眼走人？

十几年前，有一次我在路上看见一个美得惊艳的女孩，当时她正站着打电话，我猥琐地绕了好几圈仔细打量，确实美得无可挑剔，于是下定决心不能再这么猥琐了，必须搭讪！

当女孩挂了电话正要离开时，我走上前去开口说："你好。"女孩斜眼看着我，皱着眉头问道："什么事？"我脑子一下子就空白了，紧张之下照实回答："想跟你认识一下，有机会的话做个朋友。"没想到女孩突然变得友好，说道："行啊，我叫××，你好。"说着还伸出手跟我握手。

我当时整整傻了两秒钟，心想："这也太痛快了吧。"但现实就是如此，我要立即去适应它，无论是冷酷的现实还是温暖的现实。

于是我也马上自我介绍，并提议去附近喝杯东西，女孩说："可是我有事马上要走。"我说："那就留个电话吧。"就这样我们认识了，而且还做了十几年的朋友，去年女孩结婚，我还去参加了她的婚礼。这些年间，她的每一任男朋友我都见过，形象都很一般，这女孩不是外貌党，所以我当年才有机会跟她认识。

对了，我清楚记得，搭讪时女孩跟我这么说过："最烦那些打着摄影师、星探借口的男人了。"这也促使我以后一点点摸索出了"直接开场"搭讪法。

后来我也遇到过另外一些美得惊艳的女孩，也用这个方法搭讪过，结果是有成功有失败；再后来我还用这个方法搭讪过一般美丽的女孩，也是有成功有失败；再再后来，我继续用这个方法搭讪过长得完全普通的女孩，还是有成功有失败……

最后，我明白了一个道理，看见自己喜欢的，上去搭讪就行了，剩下的交给天。

搭讪不是一套方法，成功的搭讪流程往往是平淡无奇的，这一点货们永远都想不通，因为他们从来不去行动。搭讪只是一种观念，是人对自己喜欢的事物的态度及行为的习惯。搭讪的人一般都是快乐的，快乐不在于得到，而在于随时随地做自己想做的事。我不喜欢那种纠缠别人的搭讪，换句话，不要把自己的快乐建立在别人的烦恼之上。

回到问题本身："碰到了美得惊艳的女子，该上前搭讪还是默默看两眼走人"，我的理解是去把那一瞬间的感觉向人家表达出来，当然为了表达的逻辑性，也许我会说一句"想认识&做朋友"，但其实这个结果无所谓。

反正这么多年我就是这么做的，效果也还不错，还真的跟其中一小部分女孩成为朋友了，这才叫"缘分"呀。

再插一句，虽说快乐不在于得到，而在于随时随地做自己想做的事，但也不能老是失败。如果有男士按我这种"直接开场"方式从来没有成功过，那可就是你100%的个人问题了。你需要去改变自己，或者干脆接受做个孤家寡人，别去社交了。

另外，有些女孩的答案是"说什么都多余，我们只看脸"，但那又怎样？每个人可以去选择自己喜欢的，只要别强求别人去选择。女孩

可以拒绝脸不行的人搭讪，但不必认为丑男没资格搭讪；男人脸不好也可以去搭讪，但也不要认为女孩不应该拒绝。虽然我们提倡搭讪要诚恳，但别把诚恳误会为成功的妙药，更不要把诚恳当作正义的大旗，诚恳的作用只是避免让别人有不好的感受，而好感永远都是天注定的。

如何分辨对话中的“特殊含义”?

这是最近在我们约会群里发生的一个比较有趣的案例，拿出来跟大家分享一下。

案例中的男孩有点儿颜值，一直以来都比较受女孩欢迎，无奈直男思维比较严重，所以在恋爱上面依然是个小白。

最近他单位新来个女同事，长得漂亮，是他特别有感觉的那种类型。更加难得的是，女同事一到新环境，就对他热情有加，两人很快互加微信，每天都聊到很晚。

纯情男孩遇到真命天女，战战兢兢生怕搞砸，所以常把聊天记录发给老师过目，我看完之后告诉他：女孩态度极好，直接约出来就行，拉手搂抱亲昵一下也是没问题的。

然后一周就过去了，这天答疑课，他突然告诉大家：

终于把妹子约出来了，这周我们一共见了两次。第一次约会时，妹子就说不想猜别人心思，于是我就表白了，妹子回答她有个原则，就是不找同一个单位的人恋爱。我说我很快会交流到另一个单位，妹子说那就等离开这个单位再说。之后我们依然每天微信，而且她也愿意跟我再出来。结果昨天约会结束时我送了她一束花，然后晚上回去就聊死了，她彻底把我给拒了，说以后还是做回正常同事。

接着男孩又贴上了他跟女孩最后的聊天记录，大意就是女孩说自己虽然享受被人陪着的感觉，但不跟同事谈恋爱是原则问题，所以只能谢谢他的好感了，并且就一开始刺激了他表示歉意。剩下的就是一些啰啰唆唆的废话了，主要是男孩还不死心，不断表示他真的可以换单位，并且愿意在离开之前先做朋友，当然这些话都没什么用。

如果说平时生活中大部分失败的追求是因为当事者的吸引力不够，那么这个案例恰恰是由于小男孩不懂女人心，让煮熟的鸭子飞走了。

直到向我们求助时，男孩还纠结于能不能通过换单位来打消女神的顾虑，不停地问："如果我先把工作单位换了，让她看到我的诚意，这么做了会有多大机会？"

魔老师听得心在滴血……

那么问题到底出在哪里呢？为什么女同事向你暗送秋波，但又声明不跟同单位的人谈恋爱呢？

答案其实很简单，她想地下情。

可是为什么要这样呢？难道就不能光明正大地谈个恋爱吗？这里又要说到魔鬼约会学的一个基本原则——多数时候，我们不可能也没必要知道女孩的动机，我们只看她们当下的行为和态度即可。（详见《了解女性和女性的"不可了解"》，收录于《魔鬼搭讪学》）

有经验的男人或者冷静的旁观者自然很容易就看出女孩是想玩暧昧，但本文要讨论的则是作为一个经验不足的恋爱菜鸟在遇到这种情况之时，该如何尽可能接近正确以及少犯错误。

这里有两个要点。

其一，就是先不要去揣测对方的动机，不要把时间和精力浪费在这上面。揣测别人动机，其实往往是投射你自己的心理活动——你希望出现的或者是你害怕出现的，最终的结果是把对客观情况的判断引向歧途。

其二，就是当遇到对方的“特殊表达”时，不要急于回应，而要先搞清楚人家到底想向你传达什么信息。所谓“特殊表达”就是一些通常不会出现的、让你觉得有点儿莫名其妙的言语，比如本案例中，女孩首次约会时说的“我这人不喜欢猜别人的心思”。

明确要点之后，下面我们来梳理一下这个案例。

通常情况下，女孩喜欢一个男人，自然就会想跟他谈恋爱，但这仅仅是通常，生活中还会有其他一些可能。比如人家已经有男朋友，男朋友也不错，但恰好不在身边，于是就只想跟你暧昧一下；或者男朋友在身边，但还不够满意，于是就想先试试跟你合不合，有时这也需要先暧昧一下；再或者人家没男朋友，但对你的喜欢还没达到愿意谈恋爱的程度，这时也就只能暧昧一下算了……

但是每个姑娘的具体情况到底怎样，除非咱是福尔摩斯，否则是无法确定的，并且实际上也用不着去确定。关键是她先对你主动了，但却不愿跟你深入，并且还不止一次郑重声明“原则问题”，这也就可以排除她想跟你逐步了解再谈感情的可能了，那么最后就剩下一个意思——至少在目前，她只接受暧昧。想通了这一点，回头再看女孩的那句“不跟同事恋爱”就容易理解了。

男孩冲动地把理解重点放在了那个名词“同事”上，而其实女孩的表达重点是那个动词“恋爱”。不跟同事恋爱，但是可以跟同事一起做别的嘛。

这里顺便也折射出宅男的一种常见思维——他们总是把名分置于事实之上（这是一种基于不安全感的思维模式，很多女性也有）。而实际上，在男女交往中，两个人到底是什么关系取决于“他和她一直在做什么事情”，但宅男总是先要获得情侣的名分才会去做一些事情，比如通过关心、赞美、送礼、表白等追求形式，先获得一个男朋友的名分，然后才敢发生亲密行为。可能由于生活中多数男人确实是这样追女孩的，于是小宅男们就把名分上升为男女关系的终极目标，但其实这是错误的。

实际上，双方持续发生的行为才代表双方真正的关系。（有些情况下，虽然双方没有口头承诺，但一直有亲密行为，那么实际上就属于情侣关系；反之，如果双方仅有口头认可，但始终没有亲密行为，那么其实也算不上男女朋友。）在传统好男人的意识里，名分是隔开朋友关系跟情侣关系的一条鸿沟，而表白则是跨越的唯一桥梁，但在会撩妹的男人那里，这条鸿沟根本是不存在的，一切都可以行云流水、顺其自然，只要气氛合适，在任何时间都可以发生任何事情。

下面再让我们看看在交往过程中男孩犯过的错误。

在第一次约会时，女孩说“不想猜别人的心思”，这句话是个关键点，因为通常刚刚交往的女孩是不会这么说话的，而男孩的表白则犯了第一个错误。女孩的意思肯定不是想确定你是不是喜欢我，因为这是明摆着的事情，男孩并没有表现过任何模棱两可的态度。

什么情况下女孩会怀疑你是不是真正喜欢她呢？是在她安全感不够的时候，比如你们通过搭讪认识，你的表现又游刃有余、十分老练，这种情况下，女孩可能会有所担心，这个男人究竟是只想玩玩还是真心相处。而案例中两人在工作中认识，男孩又是纯纯小鲜肉，所以女孩是不会有这种顾虑的。

知道了错误在哪儿，再说说应该如何应对。

在我们跟别人打交道的时候，有时对方会突然说一句让我们感觉有些莫名其妙的话，这往往需要我们特别谨慎地对待。而案例中的男孩显然就简单理解和粗暴应对了，他按照自己最迫切的愿望，认为女孩是在让他表白。

实际上当女孩表达“不想猜别人的心思”时，这句话的意思是“让咱们有话直说”，但直说什么呢？显然不是“你到底爱不爱我”，并且在男孩错误表白之后，女孩又进一步表态——不跟同单位的人谈恋爱是原则问题，这其实是个强烈暗示，也算是给了男孩最后一次挽回机会，但可惜的是男孩对此不仅毫无觉察，还立即自作聪明地给出了解决方案——我换个单位。至此，一只小笨鸟的形象肯定随即更新到她对他的认识之中。

正确的做法是：在此类交流中，如果对方突然说了一句莫名其妙的话，你不太确定其中的含义，不知道该如何应对，那么最好先别着急表态，继续聆听人家接下来还会说些什么。请相信，对方会愿意说下去的，因为她的目的不是来为难你，而是打算跟你共谋一些事情。她之所以第一句说得隐晦，往往是因为她也有些害羞。而急于表态或给出解决方案却是最错误的回应，因为你把话题引向了完全相反的方向，对方本来就不好意思，现在就更加难以启齿了。

可以看到，男孩在第一次约会时就犯下了致命错误。对女孩来说暧昧的目标看来是有些遥远了，之后她出于惯性还继续跟他保持联系，可没想到第二次约会男孩又做出了送花的蠢事，这束鲜花成为了压垮关系的最后一根稻草。

这里讲一个送花的技巧：在什么情况下送花可以仅作为浪漫的情意表达，而不代表一本正经的“做我女朋友”，不会给女孩压力呢？

三个要点：

第一，还没表白。

第二，相处气氛轻松欢快。

第三，阅后即焚。

实用举例：在你们就餐的时候，事先偷偷预定好的快递从天而降，直接把花摆餐桌上，给女孩一个意外惊喜，然后该怎么吃还继续怎么吃，鲜花的作用就在这顿饭中发挥完毕。至于餐后要不要带走完全由女孩自己决定，即使留在餐厅也没问题，而且还能显得你比较“壕”，其实也就是两个菜的花费而已。

对比如上三个要点可知，那些约会时捧着一大束花，见面就递到女孩手中的行为该是多么严肃和沉重。

方法讲完了，下面再聊几句心态和观念。

我发现在追求这件事上，越是小男孩就越喜欢表白，我猜想这既有影视剧的误导作用，也有集体无意识的遗传，雄性求偶时总是要表达一下愿意承担责任的态度。可如果是农耕狩猎的时代，十几岁的男性倒真的是能够照顾女人的最佳年龄，但在现代社会，二十几岁的男人很多连自己都养不活，这时候你的表白在经济学意义上就是句屁话，你能给人家姑娘什么呢?

我年轻时追女孩很少表白，不是我懂什么技巧，而是理性让我意识到自己没能力承担那个责任。表白的意义包括两点，一是表达我对你的喜欢认真而热烈，二是表达我愿意且能够照顾你。第一点我可以通过平时相处的点滴表达出来，所以障碍就卡在第二点了。我发现当时的自己除了能挤公交占个座儿之外，在其他方面给不了女孩更多的

照顾，而表白的那些语言在我听来总显得有些过于豪迈，所以我不好意思说出口，我怕那些好不容易才遇到的对我有点儿好感的姑娘笑话我幼稚。

说来说去，在那个年纪，你的价值可能也就是那点儿青春活力，并且前提还是人家正好愿意欣赏你这点儿优点。现在回想起来，在自己一无所有的时候，一个不错的女孩，正好因为能够欣赏到你作为一个年轻男孩的优点而对你有所青睐，这本是人生的一大幸事，抓住机会跟她在一起，用你的所长给她带去快乐，即使不能天长地久也一定今生无悔。虽说社会总是教导我们功成名就之后不难拥有真爱，但我从来都认为，恰恰只有在你不够完美之时拥有过的真情才是完美人生不可或缺的组成部分。

有些所谓的PUA，年轻时凭着油嘴滑舌泡了几个妹子，就把“不要表白”上升为一种原则和技巧，实际上这很片面。“不要表白”仅仅是一个阶段性经验，等你熬到成功大叔时就会发现，表白其实很管用，只不过问题的重点又转移到了道德层面，把表白作为欺骗小姑娘的手段是一种非常缺德的行为。话说回来，缺德大叔往往都是青春期没过好，临老之前才不择手段给自己找补偿，所以退一步而言，即使因为其他原因得不到完美人生，年轻时拥有过真爱也有助于形成健全的人格，有助于平衡生活中的起落得失。因此，我一直都觉得自己的工作除了教恋爱和沟通之外，还有另外一点儿意义——教一些人不去错过他们的青春。

最后，讲讲案例的最新进展。

在得知了自己的错误之后，小男孩依旧执着地只关心一件事：“现在我该怎么办才能还有机会？”我告诉他，只有想明白你为什么犯错才会真正进步，下次机会来了才能抓住，否则你还会重蹈覆辙。小男孩说：“好的，那我接下来该过多久跟她联系？”

我知道没有希望（让他明白反思的重要性）了，于是只能给出操作性建议："你现在可以做的就是向女孩传递一个信息，让她知道你不是个迂腐老实的男孩，你是一个拿得起放得下的男人。具体做法：第一，暂时不要主动联系她；第二，你发一些跟别的女孩一起玩的朋友圈，看上去你们是好朋友关系就行。"

话说小帅哥倒是不缺异性朋友，隔了个周末就约了两个女孩一起去玩密室逃脱，朋友圈发了几张拉拉扯扯的照片，火候拿捏得恰到好处，同时也坚持了十天没搭理女神。到了第十天他见女神在朋友圈发了一条他们以前的私聊话题，于是终于没忍住又跟女神联系了，女神的态度一下子回到了当初的热情，最后还主动邀请男孩吃饭。

接下来的故事是这样的：

到了吃饭那天正好赶上下雪，两人相谈甚欢，男孩还喝了些酒。结账时女孩说，你醉了我送你回家吧，男孩说好，于是两人撑着一把伞走出去打车。路上男孩小心翼翼不去碰触女孩身体（因为他还记着女孩说做回同事这件事），出租车来了，男孩突然想到雪这么大，把我送回家她该怎么办？于是坚持让女孩先上车回家，然后自己又叫了另外一辆车……

故事完了。

我对"酒后乱性"这个成语又有了新的理解，一个男人喝了酒果然是什么令人发指的事都能干得出来……

陷入邀约的两难境地怎么办？

这是最近的一次学员求助：这周初约女神周末见面，姑娘说现在还不确定有没有空，今天（周五下午）又问她周末有没有安排，姑娘

回复还是不知道。好不容易才有这么一次机会，接下来该怎么再提约会的事情?

我建议周六中午再约一次，有空就见，没空就算了。

学员又追问能不能周五晚上就找女孩确认时间，理由是担心周六再问就太晚了，不能从容安排约会内容。

答案是当然没必要，可为什么呢?

这里咱们要先了解一下女孩通常是怎么处理男人的邀约的，当你不是个吸引力特别大的对象时，她周末有其他事情的话自然不会赴你的约，没事情但没心情的话也不会赴你的约，只有没事又恰好有心情的话才会来见你。基于这样的如意算盘，不到最后时刻女孩子一般不告诉你有没有空。

周六中午再提邀约的好处是：第一，通常到了这个时间点，女孩差不多就能够确定今天想不想见追求者了；第二，（相比周五一天追问两次）在你吸引力还不够时避免暴露过多的需求感，本来就不够被重视了，不要再被人家鄙视。

这个问题同时也是人际交往中一个典型的两难选择——要求过于频繁会导致对方远离我们，要求太少则又有可能失去机会。拿本案例来说，有的男人恨不得每天都问几遍，有的男人则可能一赌气干脆就不约了，这些做法都不好，其实折中才是最佳策略（周六邀约就是个折中策略）。但为什么放到具体情境中很多男人却不知所措呢?原因往往是对女神患得患失的心态，使他们不愿放过任何一丝机会。

缺乏经验的追求者总想把约会安排得尽善尽美，比如案例中的男孩要早点儿把时间定下来。但是他们不知道这样一个道理：轻轻松松

地见个面（或者不见面）其实才是更有利于交往的做法，为了一个计划中的完美约会破坏眼前的平等关系得不偿失。

但是作为新手很可能不懂这些道理，所以这里就提供一个实用的应对措施，那就是遇到两难境地时，多把女神当作普通朋友去对待。设想一下如果你是在约一个普通朋友，他说还不知道有没有时间，那么你会怎么做？我猜大部分正常人都会选择在临近邀约最后时间再确认一下，行就约，不行就算了。

接下来的问题是：为什么要把女神当作普通朋友去对待？

也许把问题反过来表达更容易让我们看清本质——为什么我们不能把女神当作普通朋友去对待？

答案显而易见，因为我们太惦记着跟女神升级关系了，而跟普通朋友在一起则不会有这么强烈的目的，跟普通朋友相处，我们本来就没有升级预期，就算升级关系了，也是在不期而遇的愉快相处之后自然发生。

但是面对女神，我们总是会不由自主地想方设法邀约对方，以及想方设法制造个美好约会，所有行为的目的都是升级关系，可太执着于这些，往往难免“吃相难看”，结果反而让对方疏远了你。

追女孩固然要升级关系，但所谓“两难境地”，就是遇到了升级不顺的情况，比如本案例女孩没有痛痛快快提前答应你的邀约，这时候最需注意的就是把保持轻松关系放在第一位，不要顾此失彼、因小失大。

把女神当作普通朋友对待的另外一个理由是，她现在也是只把你当作普通朋友来对待的。

也许有人说，她把我当普通朋友对待是她的事情，因为我还不够吸引她；而她已经吸引了我，我是来追求她的，让她知道她在我心目中不是普通朋友难道不可以吗?

这里请谨记一个道理：你在心里把对方摆在什么位置，跟你们以什么关系相处是两回事。

对方在你心目中的位置决定了你对她的付出，你在对方心目中的位置决定了她对你的付出。而你们的关系由付出少的那一方决定（有点儿类似木桶原理）。你把她当女神，她把你当普通朋友，那么你们的关系就是普通朋友，你们以普通朋友关系相处才是正确的。

别看这个原理说出来如此简单，但被爱情冲昏头脑的人搞不清的就是这条。

想升级当然可以，但不要冒破坏轻松关系的风险，魔鬼约会学以前所讲过的升级标准其实都是确保不破坏各种层级的关系。

基于这些道理，本案例的错误也可以这么理解：一天追问两次邀约，这是好朋友或者情侣关系的相处方式，但人家还只把你当作普通朋友。

每一个邀约都包含着成本，你的成本是早早就推掉了其他事情等待着周末跟女神见面，于是你也希望女神能早点儿推掉其他事情跟你约会，但是人家不愿意承担这个成本啊，这时候你的一天两次追问就具有了强求对方跟你对等付出的色彩了。

追女孩这件事，正确的做法往往不会马上带来好的结果，而错误的做法却可以立即留下不好的印象，在你没有致命吸引力的时候，升级关系就更应该先把现有关系相处好。轻松相处是处理好现有关系的

必要条件，但不是升级关系的充分条件，正因如此，所以常常被没有经验的直男们忽略，也往往是让他们在恋爱中不明不白出局的原因。

女朋友有了新欢，还能挽回吗？

这个男孩跟他的女友是一个公司的，有一天女友突然说对不起他，自己又有别人了。男孩一听就急了，开口就问："那你到底要我还是要他？"

女孩说："我不能离开他。"

男孩马上又问："那我们还能做朋友吗？"（惊慌失措的人讲话总是赤裸裸地只收集与自己利益相关的信息。）

女孩说："我们当然可以是朋友。"

就这样只几分钟、几句话，小直男就拱手交出了自己的男友地位。

其实通常遇到这样的情况，如果你们之间没有明显冲突，而女孩只是说又有别人时，并不一定等于铁了心要跟你分手。很多时候她们就是表达犹豫矛盾的心情，因为她们无法自己作出决定，所以就把情况告诉对方，目的是让事态自行发展出一个结果。如果对方是个没经验的小宅男，听完之后就开始说傻话做傻事，那么结果往往就是，本来姑娘还舍不得分手，结果一看你那不成熟的表现，正好也就帮姑娘下定了决心。反之，如果对方是个经验丰富的老手，不但临危不惧，而且还能表现出包容和理解，比如关心地问："那你是不是很烦恼啊？""那个人一定让你很开心吧？""那我能为你做些什么？"……（每句话的关注点都在对方，这种忘我的精神和大无畏的气度往往会感动

正在纠结之中的女人。）如此这般一番，说不定两人还能因此走得更近。

总之，遇到此类危机的应对原则（也适用于大奶斗小三）是：

1.绝不先提分手。

2.不说情敌的坏话。（女人此刻往往有这样一种逆反心理，你说我的情郎坏，我就更觉得他好；你说他好，我倒会去琢磨他哪些地方好得还不够。）

3.表达对她的关心而不是责备。

4.不要问她接下来要怎么选择。（你的提问会变成她作出决定的勇气。）

可说实话，能达到这种境界的人又怎会给别人趁虚而入的机会？所以多数时候，案情就像故事里的小直男所遭遇的那样继续发展了，女朋友转眼成了前女友。

接下来的日子里两人还有微信聊天，男孩说话都情深似海、苦大仇深的，总是表现出“我最在乎你”的样子，觉得这样就能打动女孩，但女孩的态度却越来越冷。这是因为男孩意识不到，女孩目前最在乎的肯定是新欢，这种时候你越表现出在乎女孩，女孩的压力就越大。

之后男孩向我咨询，希望我指导他追回前女友。

看过他们的聊天记录之后，我向男孩提出了以下建议：女孩目前的心理是，虽然她跟新欢在一起很开心，但一定也觉得愧对于你，因为你除了幼稚，毕竟没做过伤害她的事情。她并不想跟你就此一刀两断，但你如此悲伤沉痛的架势，会让她觉得越跟你保持联系，自己就

越不是好女孩。而一旦中断了联系，你也就失去了夺回她的可能。所以，你应该从现在起表现出坦然接受她脚踩两只船的态度，你应该跟她以朋友的方式自然相处，有了轻松的关系，她才会跟你多联系；能多联系，你们之间的吸引才有可能再度迸发，等到她的新欢那边再犯点儿错误，你就有机会重新上位了。

另外，男孩又讲了一个对他特别有利的情况，女孩在他们共同的朋友面前依然不否认她和男孩的情侣关系，这说明她还给他们的关系留了后路！

接下来发生了一好一坏两件事。

坏事是有一天女孩突然把男孩微信拉黑了。我分析男孩没做什么错事，突然拉黑一定是情敌逼女孩干的，估计是情敌看到女孩迟迟不公开他们的关系，于是对女孩的前任采取了高度防范措施。我建议男孩不必对被拉黑的事情有任何反应，你这边表现得大度一些，女孩倒可能会给情敌扣一分。

好事是他们共同的朋友发起了一次周末聚会，女孩肯定会去参加。

男孩向我咨询要不要去参加，我告诉他这是个非常难得的机会，不论是跟女孩在一起，还是让她看到你跟朋友们在一起，你都要表现出开心轻松的状态，以此来降低女孩对此事的担忧，获得下一步跟她相处的机会。

之后，在聚会前一天女孩又突然解除了对男孩的拉黑状态，这更说明拉黑不是女孩的本意。

周末到了，男孩前去参加聚会，我满心期待着他的好消息，但是晚上男孩给我电话，告诉我聚会结束，女孩又重新拉黑了他。

男孩向我详细讲述了聚会过程，且看他是如何断送一个绝好机会的。

下午他第一个到达聚会现场，女孩第二个到达，两人单独相处时，女孩主动说："一会儿朋友来了，咱们假装还没分手啊。"（魔老师点评，此刻是个绝好机会，完全应该顺势开开玩笑，比如说："没问题呀，那要不要当他们的面让你再欺负欺负我？"）

但遗憾的是，男孩只是木讷地点头同意，并且在这段单独相处中表现得平平淡淡。

接下来朋友们陆续到了，两人分开活动没有交流。

聚会结束又出现了一个更好的机会，他们竟然回去同路，但就在同行地铁里，男孩开始了自己的不作不死之旅。

他干的第一件蠢事是主动问女孩："是不是你男朋友让你拉黑了我？"（我之前的建议"不要对此事有任何反应"，可能男孩觉得拉黑已经被解除，老师的建议也可以解除了。更为关键的是，他觉得既然情况肯定如此，那么挑明事实或许可以迅速拉近关系。）

女孩只能回答："不是，是我为了怕他不高兴才拉黑了你。"（魔老师语，虽然拉黑是情敌所为，但女孩怎么可能承认自己的情人自私狭隘，承认这些不就等于承认自己是个傻子吗？）

但是女孩还是觉得伤了面子，于是反守为攻说："我觉得这样对你不公平，你还是不要这么付出了。"

接着男孩就说出了第二句傻话："没关系，我愿意一直等你……"（魔老师语，这又是"我最在乎你"的翻版，之前向他嘱咐的原则在具体情况面前荡然无存，其实此刻老老实实接一句"好吧"，不求

有功但求无过，赶紧转移话题比什么都强。）话说这种现象也绝了，直男们总是该多说的时候就少说，该少说的时候就多说。几个小时前当女孩说“一会儿同事来了，咱们还假装在一起啊”，这种应该展开交流的时刻，男孩却是直接回答两个字“好吧”……

在一路无效交流的结尾，男孩提出邀约，建议一起吃晚饭，女孩干脆利落地拒绝了：“他给我叫了外卖，我要回去跟他一起吃。”并且下地铁之后把男孩的微信再次拉黑。

最后一次机会就这么没了。

那么在这样的情况下男孩应该聊些什么呢?

首先可以从彼此的近况说起，如果女孩愿意多说自己，你就做个专心的听众，也许聊着聊着就从状态过渡到感受了，正好这就是两个人推心置腹的机会。

其次，如果女孩不想多说自己，你就把话题转到你的情况，逻辑线索可以这样：我最近还不错（总体评价）——每天给自己安排很多事（描述状态）——一个人也挺快乐（抒发感受）——遇到这样的事情，必须让自己振作起来（动机和认知，以此委婉地表达自己还在喜欢对方，但是满满正能量。）

再对比男生的表现——“是不是他让你拉黑了我”+“我会一直等你”，仅这两句话，一个躲在黑暗中唉声叹气、怨天尤人的倒霉蛋便跃然眼前，这样的男性又如何值得女人选择呢?

案例讲到这里我不禁感慨，也许在目前这种情况下，小男孩无论如何也挽回不了前女友了，因为他欠缺的东西太多，他跟女孩交往的每个细节，他的一言一行都在暴露着自己的幼稚。他就像一艘千疮百孔的破船，一旦遭遇风浪，单靠棉被和毛巾是堵不住的。无论我指导

他原则和方针，还是告诉他具体对话应该如何应对，都不够处理他跟女孩相处时的各种可能。在真实情境中，但凡他凭自己的下意识随便说出一句话，一定就会暴露错误的想法和观念，就如同船舱只要有一个地方漏水，船早晚还是要沉下去。但是话说回来，在他们曾经恋爱的时候，小男孩在女孩眼里肯定也是充满优点和魅力的，甚至连形象都是光辉高大的，可为什么局势一变，转眼他就在女孩眼中那么不堪了呢?

最近我有一个新的发现：当苦苦追求心上人却不能得到的时候，也许这不是你匹配不匹配一个人的问题，而是你适合不适合一段关系的问题。

这就需要引入一个新的概念——心智。

现在我们都知道情商在恋爱中的重要性，情商指的是在交流时对对方情绪的识别和响应能力，以及对自己情绪的释放和控制能力。但我发现除了情商这个要素之外，两性关系的观念（比如小直男的那句“要他还是要我”就反映了他认知深处的一个幼稚观念）、对异性心理的把握（比如小直男不知道揭露情敌会让女孩没面子）都是影响你能否顺利恋爱的重要因素。再比如“我最在乎你”这个陷阱，我相信在小直男的思想根源是没有真正理解的，相反他可能觉得这句话非常真挚。男孩只是出于对我这个老师的权威认同，相信对女孩说这句话会产生不好的结果，所以这只是变成了控制自己“不要说”的问题，但内心深处他依然认为这句话“有价值”，于是只要情况稍有改变，这句话就会以各种变形从他嘴里冒出来。

这就从一个人的情商问题伸延到了一个人的心智问题，所谓心智就是“情商+观念+经验”的综合。依然拿“我最在乎你”这句表达为例，只有当你具备了一定的生活阅历之后，当你认识到人性的复杂和矛盾之时，你才会意识到在心爱之人面前说“我最在乎你”这句话常常毫无

意义，此时你甚至不必因为担心结果而不敢说出，也根本无须情商来自控，你直接就羞于启齿了。

谈恋爱不是一个人去匹配另一个人，而是一个人去匹配自己跟另一个人的一段关系。人的变化都是渐变的，而关系的变化却既可以是渐变也可以是突变（爱人的一条微信就可以向你宣布分手），关系匹配的基础是一个人的心智，心智越成熟的人能够驾驭的关系也就越多样。

比如案例中的这个男孩，他的心智层次只够让他跟女孩谈一段短暂的恋爱，可一旦遇到了竞争对手，这种复杂的三角关系就完全不是他能够应付的了。也许那个女孩的心智也不一定多成熟，但遗憾的是在新的关系中人家女孩说了算，于是这个男孩的心智层次决定了他不能留在这段关系中。这是一个相当残酷的事实，跟你用不用技巧无关，跟你说不说笑话也无关，跟你够不够真诚更无关。

作为生活中的另一类常见情况，当恋爱关系从短期模式进入长期模式，很多人不能适应其实也是心智成熟不够导致的。虽然你面对的还是同一个人，但是你们的相处关系变了，在新的关系模式中，你原有的心智层次使你在她的眼中变成了一个幼稚的伴侣（你们都是透过关系在观察对方），在个别情况下，她在你眼中也可能变成幼稚伴侣，双方同时看不起彼此，其实倒不失为一种幸运。

最后咱们从纯粹的技术层面讨论一个问题：小直男如何才能挽回前女友?

如果你认真阅读且理解了本文，那么回答是——一个人的心智是他的生活积累，不是一朝一夕就可以改变的，所以：

1.如果这种关系维持不变，小男孩基本没有可能挽回。

2.在目前关系中，如果小男孩学会扬长避短，少说傻话少做傻事少冒傻气，虽然不被女孩选择，但至少留下美好背影，待到关系改变，或许还有破镜重圆的一天。

3.在目前关系中，如果小男孩做了很多蠢事，在女孩心中留下不可磨灭的坏印象，那么即使将来关系改变，女孩也会永远看不上他。

4.关系一直没变，但时光荏苒小男孩变成了成熟大叔，且真的痴心不改（我最在乎你），杀回去重新获得女孩欢心，这也不是没有可能的。

不要做网络窥视者

最近接连遇到几个类似的奇怪案例。

学员："老师，我认识了一个女孩，保持着一周一次的微信频率，对方态度一般，每次最多能聊三四个回合。前几天我又找她聊了一次，但聊完之后她就把我删除了，我不知道出了什么问题。"

我问："你们聊什么了？"

学员："就是很普通的问候，我说我最近也在学习做蛋糕，然后我们又寒暄几句就结束了。"

我问："你们上次聊过蛋糕这个话题吗？"

学员："没有，我是上上周在她朋友圈看到她在家做蛋糕。"

我问："那你当时在朋友圈下面跟她有过互动吗？"

学员：“当时我的生活中没有跟蛋糕有关的话题，所以就没互动。”

……

如果只有这一个案例，还真不好确定原因，但好在我在咨询中不止一次遇到类似情况，大致过程都是：两人关系一般，男方绞尽脑汁打破僵局，经常去看女孩的朋友圈或者微博，试图找到话题，有时候即使当时没有灵感，也会在心中默默记住，等到某一日突然自己生活中发生了与之相关的事件，再赶紧杀个回马枪找人家去聊，但问题偏偏就出在回马枪上。

站在女孩角度，她随手发个朋友圈，记录一下自己当时的心情状态，再跟朋友们互动一下，然后这事情就翻页了……可是突然有一天，一个不太熟悉的男人，一上来就说出她一周或几周前的某个心情状态，那事情对她来说早就过去了，可这个平时不怎么联系的男人却还记得……这难道不够细思恐极吗？遇到这种男人，不拉黑至少也是要屏蔽，不让他再看朋友圈的。

对男人自身而言，即使没被屏蔽拉黑，沉湎于这种行为其实也有坏处。以前的惊悚片讲的都是变态邻居默默观察对门的一举一动，如今有了社交平台，有些男人也在对着电脑、手机干差不多的事。他们没事就刷女神的朋友圈和微博，分析女孩在做什么，对什么感兴趣，最近又有什么需求，平时都跟什么男人聊天，有的还会去看那些男人的微博，有的甚至还在那些男人的微博下面留言，去打探他和她的关系……

我作为一个指导约会的老师，经常会遇到这些陷入网络窥视的男性，并且还要倾听他们对女神的各种推理判断……可是渐渐地我发现一个规律，就是每每进入这种状态的关系，最终都不会有什么结果。

原因其实也简单，整天试图通过网络去琢磨对方的，一般都在现实中得不到正常的交流机会，说白了也就是女方对你不太感冒。在这种情况下，你再每天花几个小时做一些无聊无意义的事情，这只能让你的人格魅力越来越差，因为这种行为必定会影响你的心态，并且在交往中通过各种细节显现出来。

其实与其花那么多时间刷女神的微博、朋友圈，还不如去泡泡健身房更有助于追上她。

当然男人也可以利用微博、朋友圈去追女孩，但请参考以下几点:

1.互动最好及时，微博和朋友圈就像热菜一样，要评论就趁刚刚出锅的时候，吃冷饭就意义不大了。

2.在关系不熟悉的阶段，没必要每条都评，评论也属于联系，一周1～2次就够了。

3.要表达内容而非态度，所以要评论而少点赞，并且只选你确实觉得有话可说的朋友圈和微博去评论，有感而发的互动绝对好过没话找话的私聊。

4.如果女孩回复了你的评论，你就在朋友圈下面继续互动，不要切换到私聊。N多血泪事实告诉咱们，留在原地还能继续聊几个回合，一开私聊窗口女神经常就不说话了。

5.不要在意在微博、朋友圈下面跟你的女神打情骂俏的那些男人，告诉你个亦悲亦喜的真相，能够嘿咻了的关系一般都不出现在微博朋友圈里，真正的对手你是看不见的。

6.社交平台的本质就是社交，一个人在这里的表现永远不等于真实的自己。我们可以说——我喜欢（或不喜欢）她在微博、朋友圈里的表现，但不要随便讲——通过微博、朋友圈我发现她是个什么样的人。

她为什么微信不回、电话不接?

追女孩的过程里经常会出现这样一种局面：本来一直都顺利交往，但突然间女孩就微信不回、电话不接了，连续消失好一阵子，甚至连重大节假日都不出来打个招呼。

等到终于联系上，她轻描淡写地来一句“前一阵比较忙”，就不再多作解释。这种情况下，男的基本都认为女的在说假话，心里都会想“再忙回条信息的时间总该有吧，一定是出问题了……”

早年我谈恋爱的时候也会这样看待问题，但后来逐渐意识到，当你认为对方在跟你说假话的时候，你的心态自然就会向不好的方向倾斜，你会觉得你们之间出现了问题，会觉得她对你产生了坏印象，会觉得追到她的希望开始变小……总之你会因此不开心。可如果你的目的是高高兴兴谈个恋爱，那干吗要把姑娘想成一个骗子呢？然后你还要努力追求这个骗子，这样你自己不就是个贱货了吗?

能不能换个角度看待女孩对追求者微信不回、电话不接的现象呢？这里就用到了我们的“关系层级理论”。

通常对一个女孩来说，除了工作之外，她的生活中最重要的几个人，比如爸爸妈妈以及男朋友，这些人的信息是无论如何都要回复的，接下来还有次重要关系的人，还有次次重要关系的人，还有次次次重要关系的人。她所谓的“比较忙，忘了回复”，准确地说就是在表

达“对于某种层级以下关系的人的信息不必回复”。而此刻的你就是被她归入了这种关系，仅此而已，这其实是很正常的社交行为。

可心智不成熟的人在遇到跟自身利益相关的问题时往往不能清醒判断，但如果换位思考的话，很容易发现可笑之处。举个最极端的例子，我们每个人都有过向乞丐施舍的经验，根据自己当时的心情施舍觉得合适的金钱。但如果有一天，在我们正忙或者没心情施舍的时候，某个乞丐却过来质问你，为什么今天连一块钱都不给我，你看别人今天都给我了，听说你平时也给别的乞丐，今天你不给我，你是不是对我有意见了？请问这样的乞丐是不是有心理疾病呢……

当然，以上的例子太极端，但其中的道理却是相通的。普通人在跟心上人有过良好互动以后，往往都会不由自主地夸大自己在对方心目中的重要性，提高自己在对方社交圈的关系层级。而在遭遇心上人的忽略之时，又难以理解和接受跟对方其实本来就没什么关系这个事实。

恋爱中的人总会认为世界上就只有我和对方两个人，只有恋人和非恋人两种关系。你及时回复我，我们就是恋人，就是有关系；你不及时回复我，我们就不是恋人，就没有关系。可是大家忘了，在恋人关系之外，还存在着好几层男女之间的追求关系，包括认识关系、普通朋友关系、好朋友关系……而非此即彼的思维往往就会导致破罐子破摔的行为，既然你不把我当“自己人”了，那我们就要好好把问题解决一下，于是要不就无休止地发一些处心积虑的内容驱使对方回复，要不就直接质问对方“我哪里不对让你回避我，有什么问题请明白地告诉我，我改还不行吗……”殊不知，这些做法都是最让女孩厌恶和鄙视的行为，本来可以顺利发展的关系就是因为这些意外最终搞砸。

人越长大越成熟，就越明白人际关系不仅仅由自己和自己正在打交道的对象构成，还有其他很多很多人，你在跟你的对象互动，其他

人也在跟你的对象互动，你的对象对你的态度不仅取决于你跟她互动的表现，也取决于其他人跟她互动时的表现。

明白这些道理之后，我开始用平和的心态看待问题，当女孩突然不接我电话、不回我短信的时候，我会认为——看来我们的关系还不是我以为的那么亲近，目前还只是低一个级别的关系。那么我就回到这个级别继续跟她交往就好。事实表明，这样的做法往往会得到最好的结果。

当然，我也会根据客观尝试反思一下自己是否有做错的地方。如果是自己的错误且对方有情绪表达，我会好好道歉好好哄她；如果是自己的错误但对方没有情绪表达，我不会找对方啰唆，下不为例就好。可是如果我确定自己没有错误的话，我就不会产生任何需要解决问题的想法，更不会出现不这样做就夜长梦多的担心，但是这些却恰恰是恋爱菜鸟们经常有的冲动和焦虑，其中有一部分原因是他们不清楚“客观的对错标准到底在哪里”。

这里说一些辅助判断方法。

如果真的是因为我们自己的行为把女孩惹生气了，女孩通常会先对你有明确的情绪表达，或者指责或者抱怨，在没有得到你的及时和充分的反馈之后才不再理你。这种情况下你当然需要去道歉、去哄她，但这都不属于本文前面说到的情况。

还有一种可能，就是某些理性的女孩被惹毛了，她们会跳过情绪表达，直接把你们的关系降级。但如果是这样，那么最好的措施依然是接受眼前的现实，接受降级待遇。因为对于如此冷静的女孩，找她道歉、打感情牌没用，不如你也理智一些，从被降到的级别重新干起，争取早日得到女神的青睐，把你提升回去。

那么什么时候你才有必要做努力呢？就是当对方周围的格局形式发生变化的时候。怎样才能确保知道这些变化呢？就是要跟对方保持住联系，时时获得对方的动态。所以，千万不要逞一时之气去解决问题，其后果往往是你以后连跟人家打招呼的机会都没有了。

你一直在错误地“共情”

前几天在网上看到的一个聊天的对话案例。

冬天早上太冷，室友不想起床，然后就跟你抱怨了一句“我想睡懒觉不想上班”，这时你会怎么说呢？

1.不想上班就别上了，辞职呗。

2.不上班你怎么挣钱养活自己啊。

3.你跟我说这个有什么用，我又不是你老板。

4.我比你更困、更不想上班。

5.你睡得太晚了，下次早点儿睡。

6.每天早起确实挺辛苦的。

你会选哪个？

网上的标准答案是6，理由是有共情，但我认为作为日常聊天的实际效果并不会好。各位朋友可以想象一下，当你的室友睡眼惺忪地向你抱怨“我想睡觉不想上班”时，你却理性地对他说“每天早起确实挺辛苦的”……这是不是不太符合真实的生活场景？是不是更像在咨询室里心理医生跟患者的对话？恰好这个例子正是一个心理医生写的。

通常情况下，当他人向我们表达他的感受、想法，或者释放他情绪的时候，他会希望我们在认真地听他倾诉。在此基础上，如果还能得到期待的言语反馈，甚至是行为的一致，那真的会是一场非常满意的交流。所以，他首先在乎的是，我们是否真正愿意了解他的处境，在此基础上理解他的感受，认可他的情绪。共情在一定意义上就是表达“我在听你，并且我理解你”。那么，从这个角度而言，我们先分析一下这几个答案的利弊。

1和5都属于解决问题。多数情况下倾诉者都只是希望别人理解自己的处境，只有很少时候倾诉者是请求你给予帮助或者建议，所以不要试图去帮助他解决问题。

2属于讲道理。讲道理往往传递出这样的信息：事实或者现实比他的感受更重要。这也是对倾诉者感受的否定和压抑，让他觉得自己的感受在你这里是不重要的。

3属于直接否定。直接否定对方的做法、感受或者想法，更是永远要避免的。

这几种回应方式都缺乏情绪共鸣。

当我把问题发布在微博的时候，有很多网友选择了4。然而4的答案在这里也有不妥之处。不妥当的原因是犯了沟通中常见的另外一个错误——比较。

常见的表达句式是：我比你更……比如，“你这个算什么，你比你更悲剧”“你不知道，我比你更苦”这是对倾诉者感受的打压。

与此类似却又比较隐蔽的一种错误是——转移。

常见的表达句式是：这让我想起我……比如，“你这种情况让我想起三年前的我，那时候……”“我也……”

日常生活中的沟通是双向的，有你有我，是最好的方式。这两种回应方式从表面上看，通过平行感受，引入了“我”，似乎是在尝试与“你”联结，但是侧重点却是在表达“我”，是在把话题引向自己，让对方觉得你只关注自己，只顾着表达自己。

从这个意义上而言，多数时候，当对方主动表达自己的感受时，我们不应该平行自己的感受，比如电话中女孩说“我感冒了，很难受”，男的说“我上周也感冒过，也很难受”，这么说话有一种将话题重点转移到自己的倾向。

但在这个例子中由于对话双方在同一时空，确实可以有共同的感受，所以带入自己不太容易显得忽视对方的感受，而且还表达了情绪上的一致性。这就解决了答案6的弊端，答案6虽然在关注对方，但是会让双方的沟通偏向于单向关注，比较适合咨询师跟来访者的关系。而在日常沟通中，建立“你我”之间的联系感往往更为有效。

基于此，我认为在日常生活中比较好的共情技巧是这样的：

第一，尽量不要以评价的方式来认可对方的情绪，比如本题的所谓标准答案6，这样会让聊天的气氛很死板。

多数被发“好人卡”的宅男都是这么说话的：

女：“上班呢，困死了。”

男：“上班是很容易犯困。”

女：“感冒了，头晕。”

男："生病确实很不舒服。"

尽管这也是在理解对方，但是单纯的、复述式的理解显得太无趣了。最好是通过表达自己跟对方在行为上的一致来认可对方。

第二，如果还想进一步深度释放情绪，可以采用夸张引申至荒谬的方式。

所以，当你的室友说"我想睡觉不想上班"时，你可以说："那就一起睡个够吧，醒了咱去抢银行……"（一致性行为+夸张）

最后说一下心理咨询的共情跟日常生活的共情的区别。

一、心理咨询中，求助者的负面情绪会对他构成相当大的困扰，所以要小心翼翼地对待，不可轻易否定，也不可开玩笑。而日常生活中的负面情绪很多时候就是需要释放一下而已，当事者明白自己的分寸在哪里，所以对话中开开玩笑，陪他一起宣泄效果更好。

二、心理医生不可以是求助者的朋友，所以心理医生可以表达对求助者情绪的理解，但不可表现自己也有同样的情绪。而朋友角色就不受这条规矩的约束，作为朋友可以提供的恰恰就是这种我跟你感同身受的痛快。

不能控制情绪会让你一败涂地

大家在平常搭讪中可能常常会遇到被女孩拒绝的情况。如果女孩拒绝时的态度比较好，我们可能还不会有太差的感觉，但是如果遇到女孩态度比较恶劣，那么我们的情绪就会受到较大影响。

线下培训的时候，我就见到有些学员搭讪到了一些心情不好，或者本来素质就不高的女孩，学员刚一开口，女孩就斜着眼睛一脸鄙夷地说："没空，一边玩去！"遇到这种情况，有些学员就特别受打击，情绪低落、方寸大乱，不仅影响到继续搭讪，甚至会破坏掉一整天的心情。

作为一个教大家追女孩的老师，我希望我们的培训不仅能帮助大家追到自己喜欢的女孩，更重要的是能够帮助大家树立自信，快速成长。早些年我自己也被拒绝过很多次，算是"历练"出来了，现在遇到这种事已经能够淡然处之。不过，对于学员遭遇这种挫折后失落沮丧的情绪，我虽然非常理解，但是谈不上感同身受，因为事实上我已经好久没有体会过这种残酷的感觉了。

直到我参加了一期电视节目，在节目中面对100多名女嘉宾的偏见，再加上想象中被无数观众注视着，内心感受到从未有过的气愤和沮丧，再次意识到面对挫折时情绪控制的重要性。

有句老话叫人无完人，说的就是再优秀的人也不可能在所有方面都面面俱到。即便是一直顺风顺水的人，也难免会遇到不适应的情境和无法控制的场面。

每当这种情况发生，很多人的第一反应都是想着怎样马上把局面扳回来，让事情立即回到自己熟悉的轨道，在这种心理的驱使下，他们会丢弃原则，缺乏理性地去冒险。

案例

记得有一个学员，他曾经和一个女孩走得很近，但是该升级关系的时候没有升级。后来慢慢地两人的关系有些疏远了，话题越来越

少，女孩有时候会不搭理学员的电话和微信，并且好像还跟另外一个男孩走得很近。于是我们这位学员就不淡定了，问我该怎么办。

我告诉他这种情况下你只能先减少联系，退回到普通朋友的关系。而学员却只顾担心万一女孩和那男孩在一起了怎么办，总想做点儿什么控制住局面。他问我能不能向女孩表白，我告诉他这个时候表白是绝对不可以的，因为女孩对你的好感已经降低了很多，不足以支撑表白这么强烈的关系升级，目前这个阶段女孩最没有心思听你说这些话。但是过了几天，学员还是按捺不住，在QQ上向女孩表白了，啰啰唆唆说了一大堆话，女孩看完只淡淡回应了一句话："我困了，要睡觉了。"

其实在以前的课程中我已经反复跟大家强调过，好感不到不可以贸然升级关系，而且表白最好还要当面进行，绝对不要使用文字表白。这个案例中的男孩也是我们的老学员了，对于这些注意事项和犯错之后的可能后果应该非常清楚，但事到临头还是意气用事，原因就在于当他遭遇危机之后，内心的紧张和惶恐带来了巨大的压力，这种压力促使他觉得自己一定要做些事情。

因为在他看来，什么都不做就等于放任现状，但现状此刻正在让他备受煎熬并且看起来永无尽头。所以在这种情况下，尽管他明知道表白十有八九会被拒绝，但依然无视输赢概率赌一把。这种非理性的行为，说白了也是动物的趋利避害本能，因为"掷骰子"的那一刻他可以幻想心上人被挽回到自己身边了，YY的快感能让他短暂缓解这些日子天天面临的出局压力。但是转眼之间，就像那些输红了眼、把全部身家都押上妄图回本的赌徒一样，他最后的本钱也赔光了。

这就是典型的在恋爱中没有控制好情绪的例子。一旦遭遇逆境，男人们往往就会心态失衡，赌徒心理就会抬头，开始"剑走偏锋"，这

个招儿、那个招儿地乱试，结果只能是让女孩对他越来越失望，把最后一点儿形象也毁之一旦。

我还听说过有些遭遇冷淡的追求者会暗中搜集女孩的情感状况，甚至找女孩的闺密打听女孩的内心动态，这样做其实十分危险。因为一旦让女孩知道，女孩肯定会觉得这个人十分阴暗，更加不可能跟他发展成男女关系。

但是如果反过来，在遇到挫折的时候能够控制好自己的情绪，按照正常方式理性地应对，结果就会大不一样。比如在那次节目中我遇到所有人打压的时候，如果由着自己的情绪来，那么本能的反应可能就是解释和还击。解释等于你默认了对方的评判逻辑，而还击则往往是用你自己的形象跟对方同归于尽。

真正理性的选择是，在这种情况下稳定好自己的仪态、谈吐、举止，保持自我应有的风范，可以指出对手暴露的问题，但绝不评价和攻击对方，同时保持自己人格的一致性，这才是最重要的，也是我当时最主要的想法。对于别人无理的打压，其实可以不予理会，做好自己就完全足够了。虽然面对聚光灯让我也紧张，说话的声音也有些颤抖，但所有这些感性层面的负面反应我只能接纳，我要控制的是自己理性的行为，能做好这一点就够了，因为胜利的关键不在于你有多完美，而是你的对手做得比你差。

再回到上面那个例子，当女孩开始跟你疏远并和另一个男孩越走越近的时候，你想的是如何立刻扳回局面，但这都是情绪化的反应。理性地思考一下，如果男女之间的关系可以如此简单地“立刻扳回”的话，那么在平时的恋爱中，我们又何苦去费时费力一步一步追求呢？直接放大招不就完了吗？所以，这个时候正确的做法只能是主动退回朋友关系，降低联系的频率，努力提高每一次联系的质量，退而求其

次，培养好感觉，等待对方男孩犯错误，等待女孩的态度出现变化，然后抓住机会再寻突破。

在魔鬼约会学里有一个理论——在作决策时应该使用理性（男性）思维，而在实施决策时可以采用感性（女性）思维。通俗的说法就是，对自己要男性思维，对别人要女性思维。

但情绪控制能力差的人的做法常常是倒过来的，他们在作决策的时候很感性，而在实施决策（即与人沟通交流）的时候却很理性，也就变成了——对自己女性思维，对别人男性思维。

以上的例子说的都是生活中的极端事件，但其中的道理也适用于日常琐事，其实越是自控力高的人越能在一点一滴中做好自己，日积月累则成就了他们的与众不同。

Part 5　去你家做什么？

“初级破冰”，避免无话可说的尴尬

最近由于工作原因关注了《好好说话》，这是个很不错的教人说话的收费节目。但今天想说的是对它其中一期话题“跟陌生人聊天如何破冰”的不同看法。

节目中给出的方法是聊对方的名字。理由是既显得你重视对方，又可以伸延出新的话题。

听到这个答案的时候，我的第一反应是不对呀，至少跟搭讪认识的女孩不能这样，当面聊容易让对方不悦，微信聊甚至会被拉黑。但是听完节目主持人绘声绘色的模拟演绎之后，我还真有点儿动摇了，心想也许日常社交说不定是另一种规律，毕竟我的经验主要来自于街头搭讪。

可是几天之后，再看这期话题下面众口一致的反对评论，我彻底确信聊对方名字是陌生人破冰的昏招儿了。

那为什么聊对方名字不行呢？我觉得主要原因是不切实际。

节目中举的一个例子是“执中”，通过引经据典分析这个名字从而破冰，但这对知识储备的要求也太高了点儿，普通人根本达不到。而大多数中国人的名字其实又没啥可聊的，远的有“小芳”“建国”为证，近的就拿《好好说话》的成员“马薇薇”和“马东”来说吧，你又能即兴发挥出什么呢？就算有个“晓松”可以联想到“大紧”，可刚认识的关系你真敢这么说话吗？

名字（以及昵称）往往是一个人自我的象征，是生活经历或者愿望理想的投射。每个人都会非常在意自己的名字，这种在意既可能是认同也可能是不认同（生活中有些人是不喜欢自己名字的），所以初相识的关系不应该把对方的名字作为话题，因为这种做法既容易出口不慎得罪对方，也显得你不尊重别人的隐私。

说到聊天话题的安全性，不妨提一下英国人。我们都知道英国人见面喜欢聊天气，这就是因为绅士们极其在意个人隐私，即使是第三方话题也会有让对方不愉快的可能，所以见面要聊“最安全”的话题。

举个反例，很多国产影视作品都有这样的意淫桥段——“哦，你是×××公司的呀，认识yyy吗？”“认识啊，yyy是我铁哥们……”于是，两个陌生人就一见如故了……可真实生活中有这么美好的巧合吗？如果yyy是对方最讨厌的人呢（这种概率还真不低，上班族自行脑补）。所以，即使第三方话题都有话不投机的风险，更别说聊对方的名字了，绝对安全的只有聊万里之外的天了。

在很多PUA培训中也有聊名字找话题的套路，但这里都存在一个盲区，就是这些导师太想给大家一些立竿见影的“绝招”，于是就把自己最顺利的经历（如果是真的）当作普遍规律去宣扬。但是他们忘了这些良好的互动往往是基于当事者已然具备的高价值和强吸引，甚至还有运气成分。

在我的经验中，如果非要提到对方名字的话，最多也就是在互留联系方式的时候，顺口说一句“你的名字挺好听”或者“你的名字比我的容易记住”，一带而过即可。重点是不能纠缠于对方的名字，而要把谈话伸延到下一个话题。

所以话题终究不是陌生人社交破冰的根本，只是破冰依赖的题材而已。真正的破冰需要的是通用而又普适的方法，即多种话题下均可

以应用并且拓展，最终找到双方共同感兴趣的东西。

那么陌生人聊天到底该如何破冰呢?

首先说一下我的三点心得：

1.破冰靠的不是话题。虽然话题不重要，但必须满足一个条件——安全性（聊名字就违反了）。

2.任何满足了安全性的话题都可以作为聊天的起点，关键是接下来怎么拓展和伸延。

3.破冰分为初级和高级两种，初级破冰就是让双方避免无话可说的尴尬，高级破冰则是交流一些彼此真正感兴趣的事情。

下面先讲讲初级破冰。

拿最常见的天气作为话题，不会聊天的人只会说一句“今天天气不错”，然后就又不知该说什么了。

正确的破冰方式可以这样，我们姑且称之为“状态感受切换法”。

“今天天气不错”作为一个初始判断，确定了话题的起点，接下来我们要把这个判断引申为可以观察到的客观事实，即状态。状态可以是现象（比如早晨路上跑步的人特别多），也可以是行为（我终于可以脱掉毛衣了）。

接下来加入感受（浅层感受）。

加入感受的意义有两个方面：

第一，让对方容易接话题。因为世间的状态有千千万万，但人类的浅层感受不过几十种而已，所以说浅层感受更容易在陌生关系中引发共鸣。

第二，如果对方不接话题，我们自己可以借着刚才的感受引申到下一个状态。（重复这个模式，理论上就永远可以自言自语。）

比如

今天天气不错

早晨路上跑步的人特别多（状态）

看得我也跃跃欲试（感受）

好久没锻炼，小肚子都起来了（对方不接话题，自己引申到新的状态）

三十以后身体特别容易发福（感受）

上周参加同学聚会，有几位竟然认不出来了（状态）

时间过得太快了（感受）

……

今天天气不错

终于可以脱掉毛衣了（状态）

有一种解放自己的冲动（感受）

趁着休年假，打算去南方旅行一周（对方不接话题，自己引申到新的状态）

一想到这件事就激动得失眠了（感受）

睡不着就追美剧，一口气把《权力的游戏》看完了（状态）

我是个遇到喜欢的剧就完全控制不住的人（感受）

……

以上就是在对方不说话时自言自语的模板，并且每一层次还可以相应地展开。

总结一下初级破冰的方法：

第一步，选择安全性话题。

第二步，从判断开始——今天是个好天气。

第三步，状态（可以是现象或者行为）。

第四步，感受（情绪标签或者主观判断）。

第五步，主动引导对方加入。（问一句“你觉得呢？”或者“你更喜欢哪一种？”或者“你认为xx和yy有什么不同？”）

第六步，如果对方不加入就回到第三步继续重复。

……

初级破冰的目的在于通过不断切换的状态和感受试探对方的兴趣以及情绪共鸣点，一旦产生共鸣话题自然打开，如果没有共鸣至少可

以避免无话可说的尴尬。

这里还要强调一下，在自言自语的同时你要注意观察对方的态度，如果持续低于友好程度（不响应你的话题、没有表情或者笑容勉强，甚至低头看手机），那么就应该及时结束话题，见好就收，下次再聊。

以上方法，既适用于当面聊天，也适用于微信网聊。

表白必杀技——理性表白

当追求进入胶着状态的时候，男人都期望通过一个强有力的表白把关系推入下一阶段，但这是一项非常技术性的任务。很多菜鸟都遭遇过“表白就死”的惨痛教训，于是有些高手就告诫“追女孩不要表白”或者“先追上再表白”。但作为普通人，哪有本事让意中人对自己投怀送抱，所以多数时候还是绕不过表白这一关。

在魔鬼约会学中，我们按功能把表白分为三种：关系表白、情感表白，还有理性表白。每种表白都有不同的适用范围。

其中关系表白和情感表白比较常见，但是最为重要且不为人知的是第三种表白——理性表白。

关系表白：表明你跟她交往的最终目的（做男女朋友或者步入婚姻）。

特征：女方有期待或者担心，怕你不认真，希望你有明确的态度。

情感表白：表达你对她喜爱的程度。

特征：女孩已有一定的安全感，愿意听甜言蜜语。

理性表白：表达你对这段关系的客观看法，正反面都包括。比如，我喜欢你，但我也清楚我们有不合适的地方，这些问题是一、二、三、四……我不能确定将来会如何，我只是想让你知道我现在的感觉。

特征：女孩纠结矛盾，你对她有吸引也有不足。

恋情升温秘籍：理性表白

先来谈谈这种状态下的女性心理。有人担心，你对女孩说“我不确定将来会如何”，这会不会显得你在逃避责任且对未来没有信心？

在需要理性表白的关系当中，女性一般不会处于弱势地位，她们对彼此的关系有自己的判断，并且也清楚你的能力范围，所以这种时候让她看到你对现状保持清醒比你对未来充满自信更有意义，更能给女孩带来安全感。

顺便也解释一下，所谓女人的安全感，不仅仅是能够帮助她解决问题，同时也是对她的感受和需求的充分了解。如果你确实有能力解决问题固然更好，但现实往往不那么尽如人意，所以这种时候，一个冷静客观的男人比一个盲目乐观的男人更能给女孩带来安全感。

举个例子。

一个男孩爱上了比自己大几岁的女孩，男孩刚刚步入社会，既没有事业也不够成熟，对女孩的吸引主要是青春活力、善良单纯。女孩虽然觉得跟男孩相处愉快，但由于对姐弟恋没有信心，所以不敢走得太近，尤其不敢确定关系。

这种情况下，如果男孩不做表白只靠单纯交往去推进关系，那么女孩总会一到临界点就往后退；如果男孩满口豪言壮语——什么虽然我现在还不怎么地，但我有决心有信心以后一定会让你幸福，等等，女孩只会进一步觉得这孩子太幼稚，原本的吸引力都会因此跟着下降；如果男孩总是甜言蜜语——什么我每天脑子里都是你，跟你在一起我就忘掉一切，云云，女孩虽然听了也能开心，但心中的不安同样会滋长，她担心“万一这孩子陷进去该怎么收场”。

所以，想解决问题，有时候就要靠理性表白，在机会合适时不妨这样说：“我知道我们有不合适的地方，可能给你带来的不便多于给我的不便，如果真会这样，那我宁愿只做你的朋友，只是我每天都会情不自禁地想着你，能跟你相处一会儿我也觉得非常快乐。我知道自己还没有能力去把握未来，所以现在无论什么样的结果我都愿意接受。”

理性表白一般需要三个要点：

1.从理性上，我知道不足且我可以放弃。

2.从感觉上，我被你吸引我愿意活在当下。

3.至于到底选择理性还是感性，你来决定（或者让天来决定），我都接受。

理性表白能够有效的心理依据：对于不可预知的未来，女性去拒绝要易于去接受，所以你要绕过对未来的选择而让她身处理性与感性之间，这种情况下女人更容易感性。不过，前提是你在理性上（如何处理未来最坏的情况）跟她不会对立，而很多本来有机会却失败的表白往往都是因为未来的冲突（一方说“会”，另一方说“不会”）。

下面再举个异地恋的例子。

一对恋人有过短期关系，之后女孩开始回避男孩，有一次两人晚上去酒吧聊到半夜，虽然交谈愉快，但结账之后女孩突然自己打车不辞而别。男孩觉得非常沮丧甚至有些生气，当时就发了一条指责对方的短信，女孩没有回复。

第二天中午，男孩找我咨询，我了解情况之后，告诉他可以理性表白，彻底表明你对今后关系的态度。男孩在我的指导下给女孩发了下面这条短信：

“我为昨晚的冲动向你道歉，我当时觉得你好像把我抛弃了，后来我才明白你可能担心我又要带你回家，所以才早早逃离。我想了一晚上，我理解你的心情。虽然我们彼此喜欢，但客观上确实有不合适的地方，真要在一起的话肯定会让你承受很多痛苦。所以我们还是做好朋友吧，我不会再勉强你做你不愿做的事，你也不用再这么害怕我了。”

本来我预期的是两人能够继续做好朋友，但意想不到的是，女孩收到短信后直接就去了男孩家，两人又继续在一起了，并且不再纠结异地的问题，彻底走一步瞧一步了。

回头分析这个理性表白，可以用“立场、认知、状态、感受、请求”五点来划分，其中“立场、认知、请求”属于男性思维，“状态、感受”属于女性思维，虽然阴阳需要平衡，但理性表白时男性思维应该稍微多些。

“我为昨晚的冲动向你道歉（立场），我当时觉得你好像把我抛弃了（感受），后来我才明白你可能担心我又要带你回家，所以才早早逃离（认知）。我想了一晚上（状态），我理解你的心情（感受）。虽然我们彼此喜欢，但客观上确实有不合适的地方，真要在一起的话肯定让你承受很多痛苦（认知）。所以我们还是做好朋友吧，我不会

再勉强你做你不愿做的事（立场），你也不用再这么害怕我了（请求）。”

通过这件事也让我进一步理解，理性表白并不是为了一个最终结果，而是让彼此现有的关系达到“当下最好的状态”。即使是分手，也是最友好的分手；即使是拒绝，也是最平和的拒绝。如果男人能够做到这些，那么女性接下来往往会有意料不到的行为。

当我在约会课上讲过理性表白的技术之后，很多学员摩拳擦掌、跃跃欲试，纷纷翻出陈年旧账，打算找到女神杀个回马枪，但被我马上制止，因为理性表白跟所有的表白一样，是有先决条件的（表白的先决条件见《情人节备胎攻略》）。

理性表白的条件

1.有一定的吸引力

你们之前有过美好交往吗?

2.有交流的契机

她现在有心情听你说吗?

3.有具体情境的对话

最好让她先出手……

因为理性表白内容逻辑性比较强，所以只有在女人关注你（对你有兴趣或者刚跟你说完话想看你的反应）时才会认真听其中的内容。

最后再讲一个我自己经历的故事。

前一阵参加了一个反映职场女性的电视节目，其中有个环节是讨论性骚扰。作为现场男嘉宾，我被要求去扮演一个喜欢了对方很久又不能如愿，最后拿着订单去要挟爱情的客户，对现场女嘉宾提出“想要订单就来酒店签”的要求。

节目本身是教女性观众怎么处理性骚扰，但出于约会教练的敬业精神，我打算绝不轻易让她得逞。所以，当女嘉宾提出带老公一起来酒店的时候，我严词拒绝了；当女嘉宾想跟我称兄道弟的时候，我也没有中计。这时候，女嘉宾利用我对她的爱慕使出杀手锏，问道：“请说句真心话，你约我来这里，到底是因为欣赏我的工作能力，还是因为我这个人？”

话说此时此刻，我突然觉得遇到了真正的高手，任务不能就这样失败，于是理性的力量让我毅然回答：“既然你这么说了，那订单现在就给你吧。”用放弃未来换取对方现在对我的安全感。

女嘉宾面露喜悦，我接着反问：“不过我也想知道，你今天来这里，究竟是因为欣赏我这个人，还是只因为需要这份合同？”

节目的结尾就不再多说了，总之，现场女嘉宾以及女主持人一致觉得这样的男人还不错，有机会可以交往一下。

总而言之，表白不是义无反顾、勇往直前，不是冲锋的号角，更不是胜利的礼花，而是一个个阶段性的进展。表白的内容不一定总是付出和索取，也可以是牺牲和妥协。理性的方式是灵活的，可以是“我要”，也可以是“我不要”，而爱情的奇妙之处恰恰在于，面对艰难困境，男人理性了，女人才会感性。

自助解决情感问题的万能公式

问题

我认识了一女孩，向她表白，她拒绝我了，我该怎么办?

回答

第一步——把你的问题写下来。

我认识了一女孩，向她表白，她拒绝我了，我该怎么办?

第二步——把问题中的人称打上括号。

（我）认识了（一女孩），向（她）表白，（她）拒绝（我）了，（我）该怎么办?

第三步——把括号里的人称对调。

（一女孩）认识了（我），向（我）表白，（我）拒绝（她）了，（她）该怎么办?

第四步——把括号去掉并通读三遍。

一女孩认识了我，向我表白，我拒绝她了，她该怎么办?

第五步——写下你的直觉回答。

A.希望她好自为之……

B.她爱怎么办就怎么办，跟我有屁关系……

C.只要她没自杀，她爱怎么办就怎么办，跟我有屁关系……

D.除非她变成另外一个人……不对，变成另外一个人，我也不一定会喜欢她……

E.感动我？扯淡，你以为生活是电视连续剧呀……

F.*……*（……%（*&）&）（）*——%……&%￥……&%

把括号里的人称对调。

如何回答“你觉得我整容了吗？”

前几天，一个学员向我提了这样一个问题：“一个明显整过容的姑娘跟我聊到整容这个话题，问我觉得她整没整，我该怎么回答比较好？”

在跟学员说了我的回答及思路之后，我又习惯性地把问题发到了自己的微博上，打算看一下大多数人的想法，结果令人大跌眼镜……

下面就说说我的想法吧。

每当遇到一个刁钻的问题，我都会先划出回复的“禁区”，因为有了“禁区”之后，反而能简化自己接下来的选择。

拿这个问题来说，“禁区”有两个：其一，不能回答“我觉得你没有整容”，因为连基本事实都判断不对，会显得你低智商；其二，不能回答“我看出你整过容”，因为这会让女孩觉得很丢面子。

按照这两个标准，我的微博下面七十多条回复基本没有过关的，不是触犯了“禁区一”，就是触犯了“禁区二”。

只有女网友@摇啊窈窈到外婆桥的回复富有启发性——并不是自信不自信的问题，对一个女生来说，明知故问的事情只是为了试探这个男人会不会说话。可惜的是，这样精彩的回复并没有让其他男士有所领悟。

接下来咱们先说说女孩对于整容这件事的心理。

就目前这个阶段，差不多所有女孩都接受化妆，只有一部分女孩接受整容。但只要是接受整容这件事的女孩，对她们来说整容就跟化妆一样正常（否则就不叫接受了），所以我们基本可以参考女孩对化妆这件事的心理。

这里再啰唆几句，“接受”并不等于愿意在所有人面前承认，接受的意思就是自我认可，并且会在同类面前坦然面对。

女孩会光明正大地买化妆品，会高谈阔论聊化妆，她们不介意别人知道自己使用化妆品；同理，整容的人也不介意让同类知道自己整容。

可化妆的最佳效果往往又是看起来没化妆（这里先不讨论那些怪异妆），整容的最佳效果往往又是看起来没有整容。

我们不妨把它引申到另一个问题——女人对自己容貌的修饰到底算不算对男人的欺骗?

我站在一个男人的角度仔细想了一下，得到一个结论：一个原本就比较漂亮的女孩，化妆之后看着更加赏心悦目，我会开心，甚至感激她为此所付出的劳动；但如果一个绝色美女卸妆之后判若两人，面目狰狞，那我就会感觉深深地受到伤害。

所以我认为可以这样来标准化一下：如果把女人的容貌按10分制描述，化妆也好，整容也罢，提高2分以内都属于美化，提高3分就涉嫌欺骗，提高4分以上属于严重诈骗……

另外，我也相信把这个观点说出来不会引起任何女士的反对，因为所有女士都会觉得自己的化妆或者整容对自我的提升都在2分之内……

所以，对于女士来说，化妆（或整容）从原则上，从对错上，从人生观、价值观上来说是绝对没有问题的，但是要记住，这事除了该不该的大是大非之分，还有做得漂亮和不漂亮的能力之分！那些一眼就能让人看出的化妆（或整容），说明它的主人在身为一个女人方面的能力有严重不足。

好了，兜了一大圈子，回到问题本身，到底该怎么回答“你觉得我整容了吗”?

再次捋顺一下思路：承认姑娘整容是可以的，她既然干了，就不觉得这有什么不好，你说她没整容，她反而觉得你笨，觉得你智商低。

但也不要说你看出来她整容了，否定别人的能力，伤害别人的感情，你就是情商低。

那该怎么说呢?

答案很简单：你当然整容了，但我不是看出来的……我是猜出来的，理由？因为你在问我呀，没整容的人不会问这个问题……

好了，不要较真“没整容的人为什么就不会问”，反正此时此刻你的这个举动就让我觉得你是整过的了，这就行了，但我不是从你的脸

上看出的，我是从你的话里听出的，这才是关键。

有时候，一个秘密本身其实无所谓，倒是它泄露的途径才容易让人不安。

如何让别人在你面前更坦诚?

我们经常把诚实当作一种品德，但其实有的时候，诚实是一种能力，想让别人对你诚实也需要一点儿技巧。

去年我参加一个心理节目，内容是帮助一个自卑的女孩找回自信。女孩屡次相亲失败，于是觉得自己缺乏吸引力，但实际情况并非她认为的那样糟糕。

在节目现场，我们几位嘉宾还有主持人跟女孩一起观看了之前她分别跟五位男士的相亲录像。在录像里可以明显看出，多数男士对女孩不感兴趣，但2号男士的态度还不错。

看完录像之后，我和另外几位嘉宾在现场开始对女孩进行心理辅导。

这里只回顾在实施帮助的第一步，我们是如何让女孩承认自己跟2号互有好感的。要知道，对于一个自卑的人，当众袒露真实感觉不是件容易的事。

首先有嘉宾直接问女孩："你觉得这些男士对你的态度如何？"

女孩回答："都不太好。"

接着又有嘉宾问："你对他们的感觉怎样？"

女孩回答："还可以吧。"

接下来主持人问："那你觉得哪个男士对你印象不错，希望继续发展？"

女孩："好像都没有。"

主持人："你觉得他们对你的评价都不好，那结果呢？"（想让女孩认识到自卑的坏处，但这样做太跃进了。）

女孩："还行吧。"（女孩开始防御）

主持人："为什么？"

女孩："因为好像我已经习惯了……"

主持人："习惯了别人对你不好的评价，是吗？"

……

我意识到继续这样聊下去，女孩跟我们会走向对立，于是赶紧接过话。

汲取前面的教训，我换了个问法："你觉得他们对你都没兴趣，那你有没有对其中哪位印象不同一些？"（把"好坏"变成"不同"，减轻暴露自我的压力。）

女孩："第二个。"

我："第二个的什么地方让你觉得不同呢？"

女孩："有共同语言，都喜欢老歌，当时聊起来就有点儿像找到知音的感觉。"

我：“对对，我看录像的时候也有这种感觉，我觉得2号对你的态度其实挺好。”

女孩脸上出现微笑，第一步的任务完成！

感想

1.“不同”属于客观事实，而“好坏”涉及主观判断，当对方不愿暴露自己的想法或感受的时候，可以通过让他描述客观事实引导他说出主观判断。

2.单纯描述客观事实是抓不住重点的，但人的注意力会集中于自己在乎的那部分事实，这也是构成主观倾向的外在表现，所以只说事实的“差异”部分更容易切中要害。

3.对比“不同”，不但可以让别人坦诚，也可以帮助我们认识事物的本质，科学方法论里很重要的一条“随机双盲测试”就是通过对照不同去探索世界的。

4.作为一个咨询师，我会用这种方法跟客户交流；但作为一个培训师，我反过来也希望学生们用这种方法向我提问。学生的提问也可以分成两种，第一种学生：“老师，我该怎么提高聊天能力？”第二种学生：“老师，这是我跟女孩的两次聊天，为什么第二次她的态度突然就变了？”显然，第二种学生更善于学习。

还是去年，我在一所大学办魔鬼约会学讲座，其中有个互动环节是让三对男女同学登台演练如何搭讪。现场气氛非常热烈，可是三对众目睽睽之下的男女有些害羞。

我先问道：“哪一对同学第一个开始呢？”

六位同学都自然地低下了头，没人愿意先开口。

于是我换了个问法："没有愿意第一的，但哪一对愿意第二呢？"

三对同学中有一对马上举手了。

我接着又问："那么哪一对愿意第三呢？"

三对同学中又有一对举手了。

这时台下响起一片掌声，大家把目光都集中到了一直没有举手的那对同学。

我说："看来外表最羞涩的往往可能内心也是最勇敢的，下面就请这一对同学开始吧……"

任务完成！

感想

提起教人谈恋爱，有些人总觉得这事很邪恶，觉得技巧会破坏了爱情的自然。我认为这也是把"诚实"仅仅当作品德导致的结论。但在我接触的大量案例中，我发现"诚实"常常是个能力问题，很多人不会"坦诚"，不是为了占别人的便宜，而是害怕自己或对方受到伤害。

在我的价值观里，品德当然无须技巧或方法的介入，但能力的提高绝对可以通过学习获得，所以当我看到一批又一批的男孩通过我们的课程可以在喜欢的女孩面前自如地表达好感时，我觉得这才是爱情真正的美好之处。

如何向女孩道歉?

周六我正在北京培训，突然手机显示外地来电，来电话的是我一个广州的学员，他说遇到紧急情况。原来他最近在追一个深圳的女孩，周末约女孩来广州看话剧，结果一大早他的手机卡出现问题，导致没有及时收到女孩的微信，等女孩到达广州东站、两人终于联系上时，他还没出家门。于是女孩非常生气，话剧也不看了，扭头又坐上了回深圳的动车。学员给女孩打电话，对方也不接，于是向我求助。

了解情况之后，我先问学员："这女孩脾气有点儿大，以后可能也不太好伺候，你确定还要追吗？"

学员说："嗯，我不想放弃。"

于是我告诉他："赶快追去深圳，同时路上继续打电话但别发微信，电话一旦打通就道歉并且说你已经在路上，求见面。"（因为电话属于直接沟通，而微信很容易表达不清，这种时刻无效表达不如不表达，让女孩看着一堆未接来电至少还有美好的幻想空间。）

学员的执行力倒是很强，立即照我说的打车到广州东站，登上最近一趟去深圳的动车，同时每隔十五分钟就拨打一次女孩手机。注意！是一小时四次，表现出你对她的重视就可以了，再频繁就有显得情绪人格不稳定的风险。有些人遇到这种情况会因为过分焦急，一上来十分钟就打五次，可是接下来呢？你放缓频率，女孩会觉得你原来就是三分钟热度，但你要坚持这个频率打一小时，你就离变态不远了，谁还敢跟你好？

回到案例中，女孩一开始还是不接电话，等到电话打通时，她已经回到家中，学员那时也到了深圳罗湖车站。男孩诚挚道歉并且约女孩出来吃饭，女孩矜持一番之后终于答应，最后两人一起吃午饭、喝下午茶、看电影，一直到深夜12点约会才结束。至此危机不但过去，双方的关系比之前还有所推进。

这其实也是我们恋爱急救服务的一个典型场景。根据我对宅男们的了解，在当时的情况下，男孩子往往还会作出如下几种错误选择：

1.发微信解释道歉。

2.先冷一冷，过几天再联系。

3.上淘宝买个礼物快递过去。

这些做法有个共同特征，就是都在回避当面解决问题，虽然我不能说这些做法一定无效，但思路都是不对的。

也许有人会说他和她不在一个城市啊，但不认清自己、回避当面解决问题的心理，就会阻碍你去考虑买张车票追过去的可能性。更有人会想：万一去了她不见我怎么办，岂不是白跑？但是请相信，只要你去了，不管能不能见面都不算白跑，因为处理这种危机的要点恰恰就是，当女孩由于你的失误而郁闷委屈的时候，你应该通过行动表现出想当面解决问题的态度。（发微信、打电话说“我去找你吧”是无效的，因为这不属于行动。）

具体到这个案例，实际上女孩答应见面的可能性非常大，因为她今天不太可能有其他安排，仔细对比我们会发现：

让她待在家里生闷气VS出来享受追求者的道歉大餐

以及

在广州街头漫无目的地等待一个迟到的男人VS坐上回家的动车

答案都会是后者，这是因为人共有的一种心理——烦躁时，我们都倾向于选择用“当下”目的性更明确的行为来缓解烦躁情绪。

所以从某种意义上来说，一旦发生了失联这种意外，再遇到脾气大的女孩，那么她先拂袖而去再接受你的上门道歉并跟你出来约会，几乎是必然的程序。

追过去道歉的意义在于，不仅让她看到你也跑了同样的距离，更让她知道你还冒着白跑一趟的风险，有了这两点才可以弥补女孩之前的不平衡心理，她才会相信你也有过跟她同样不爽的感受。

所以，跟女孩道歉的关键一定不能仅仅是认错，空说对不起只会让女孩怒从心头起，正确的做法是先让她相信你对她的委屈已经感同身受，在这个基础之上，等到女孩情绪缓和时再跟进两点：认错+保证以后，这样才构成最完美的道歉方案。其中，表现出感同身受才是关键，并且在这一点上行动往往比语言更为有效。

追女孩就像放风筝

放风筝的技巧跟追女孩是相通的。

在风筝没有最终飞起来的时候，低空的风力常常不稳定，所以放线时如果恰好风力不足，风筝就会暂时下降，人跟风筝之间的张力也会变小，技巧就出现在这个阶段。有经验的人就让风筝自然往下掉几米，同时后退几步或者站在原地什么也不做，等感觉到手中张力变足时才会再次发力，先把风筝拉高，然后再放线。如果又遇到风力变小导致风筝再次下降，那么就继续重复之前这个过程，直到把风筝放起来。

不会放风筝的人往往一看见风筝下降就胡乱发力，他们对人跟风筝之间的张力基本没有感觉，不知道在张力不足时去发力只会起到泄劲的作用，结果就是风筝像自由落体一样掉在地上。

追女孩的道理跟放风筝很像，风力就是你的吸引力。

如果你的吸引力足够大，当然可以一气呵成；如果你完全没有吸引力，那么怎么追也没用。但多数时候，你对她的吸引力是时大时小、时有时无的，这时候你的做法就有讲究了。

说到这里，我们首先要明确两个经常被混淆的概念，那就是你的个人魅力不等于你的吸引力。个人魅力是自身条件的综合评估，是个定量；而吸引力是对方在你们关系中的投入，是个变量。

通常，对于女性来说，跟男人的关系越深入，她的投入也就越多，那个男人的吸引力也就越大；而男人则比较复杂，对于一部分男人来说，他跟女人的关系越深入，女人对他的吸引力却会越小，这是在生活中经常会看到的现象。

关于吸引力跟个人魅力的关系我们就不在这篇文章中进一步展开了，大家只需记住以下几点就行：

吸引力不等于个人魅力。

吸引力由对方的投入决定。

个人魅力可以影响但不能完全决定对方的投入。

吸引力常常变化不定且原因无从知晓。

我们只需发现吸引力的变化结果并及时采取应对措施就好。

关系越深，男人的吸引力越大，并且越稳定；关系越浅，男人的吸引力越小，并且也越不稳定。

了解了以上这些道理你就应该明白，一个男人追求一个女人，即使他条件不错，女人也不会一上来就投怀送抱，初期阶段往往都是低吸引，女人的态度时冷时热是再正常不过的现象。有经验的男人会抓住吸引力大的时机推进一下关系，一旦发现吸引力变小，就知道及时退让。这些做法都很符合放风筝的技巧，他们擅长的不过是准确把握再次出手的时机，懂得什么叫张力，懂得什么叫顺势而为。

而菜鸟跟女人交往，即使开局不错，也常常还是会搞砸，因为关系的任何一点儿退步都会让他们失去安全感，一旦女人的热情稍微有所减退，菜鸟就要想方设法去补救。只要进入了这种阶段，他们在女人面前的表现不是卑躬屈膝就是故作姿态，不是处心积虑就是躁狂抑郁，总之，动物性本能让他们的生存价值一路跌停，最终变成女人眼中的垃圾股。

随便举一个我接触过的案例。

某男士看上女同事，微信告白："一直都有关注你，希望我们有机会进一步了解。"

女孩欣然接受："嗯嗯，好啊。"

于是男士天天微信，周周见面，月月礼物。

一开始两人倒也可以相处，男士觉得自己在爱情的路上猛进高歌。直到某日，女孩参加朋友生日聚会，没及时回复微信，男士开始追问："怎么了？出事了？要我过去吗？"

女孩过了很久回复："啊哈，没事。"

男士更觉得一定有事，带着升级版的礼物赶到现场。

女孩开始觉得有压力了，告诉他：“不必如此，我们还是朋友。”

男士说：“可以先做朋友，但礼物务必收下。”

女孩赌气道：“这次我不想收。”

男士问：“为什么？”

女孩说：“我觉得我们不合适。”

男士问：“我哪儿不好，告诉我，我改！”遂被拉黑……

没有经验的男人犯错常常因为他们只知发力却不会判断时机，那么如何准确判断时机呢？其实靠的就是情商，你要明白，别人的情绪你是无法控制的，但你可以通过细心观察去判断别人的情绪变化，只有在对方情绪积极、态度友好时，你才可以沟通交流以及提出要求，而一旦节奏错乱，必然适得其反。

可惜很多直男癌患者的问题是，他们对于情绪的识别能力就像“色盲”面对颜料一样……

按照精神分析的说法，所有体育活动都是性欲的升华，每当想到这点，我就觉得中老年男人作为放风筝的主力军是个特别有趣的现象。因为他们已经不再具备直接对抗、干掉对手的体力，但是通过利用巧劲儿，他们重新获得掌控的快感。

去你家做什么？

约会中有个经典的场景——男女二人酒过三巡、菜过五味，聊得有点儿暧昧了，甚至小手也拉了、小嘴也亲了，男人终于壮起胆子提议：“走，去我家吧……”结果女人直腾腾来一句：“去你家做什么？”

这时候女人是什么心理？男人又该如何回应呢？

男人觉得这不是明知故问嘛，大晚上孤男寡女、共处一室，你说还能干吗？去就去，不去就不去，有什么可问的？

但是女人跟男人的思维可不一样，如果你看过我写的《魔鬼搭讪学》，那有没有觉得“去你家做什么”跟“认识我做什么”这两个问题很像？

搭讪时，如果女孩笑着问“认识我做什么”，那么她此刻属于女性思维状态，你就可以下切委婉地回答：“刚才看到你下楼的样子特别可爱，突然就很想认识你，所以脑袋一热就过来了，就想跟你说句话。”

如果女孩是严肃地问“认识我做什么”，那么她此刻属于男性思维状态，你就应该正面直接地回答：“就是想认识一下，如果有可能的话，希望以后能做个朋友。”

通常来说，当女孩用女性思维向你提问时，你做同样女性思维下切委婉的回答，成功率是百分之百；当女孩用男性思维提问，你做同样男性思维正面直接的回答，也会有一定的成功率（不正面回答的失败率是百分之百，这就是男性思维的冒险特征）。

明白了魔鬼搭讪学的这个基本理论——女性思维应对女性思维，百分之百活；男性思维应对男性思维，避免百分之百死，再来解决“去你家做什么”这个问题就有迹可循了。

如果女人笑着对你说“去你家做什么呀”，你大可以也笑嘻嘻地回答“给你看看我养的小狗呀”或者“一起尝尝我收藏的红酒啊”（如果觉得红酒装×，也可以说“咱家有一箱82年的雪碧”）……其实不管你说什么，只要脸皮厚点儿，女人都会跟你走。

但如果女人是严肃地问（就像本文开始描述的“直腾腾的”），你用上面那些避实就虚、嬉皮笑脸、顾左右而言他的回答就过不了关，女人一定会对你说：“不去！”所以这时要用男性思维来对应。

可是具体回答什么呢？难道要如实说出：“如果有可能的话，我想跟你做爱。”……你别说，正确答案还真就是这个方向，只是表达方式不能如此直白，但必须同样准确。

话说到这里，我们还需要讨论几句“开房心理学”。通常对男性来说，开房就意味着“将要发生关系”，但对女性来说开房只意味着“不介意发生关系”，至于是否会发生关系，还要走着瞧、看感觉。外国电影里不是经常有两人都脱光了，亲热几下之后女人感觉不对，又穿好衣服起身离开，留下男人独坐床头的场景吗？

可回到咱们的现实生活中问题就随之而来了，俗话说“开弓没有回头箭”，对于一个血气方刚的男人来说，剑拔弩张的时候你突然要求我正襟危坐，这在生理和心理上都难以接受。所以，有的男人就会“霸王硬上弓”，有的男人虽然能克制行为，但感情上会受到深深的伤害（我们在性上被拒绝时会备感丢人）。

无论哪种情况，都会伤害双方本来不错的关系，正是因为这样，所以顾虑较多的女人才会本能地提问“去你家做什么”，其实就是表达一种担心，既担心“你会伤害我”，也担心“我们的关系会被伤害”。

那合适的回答是什么呢？你应该从容地、友好地、面带微笑地、深情款款地看着她的眼睛告诉她：“做什么都可以，但不做你不愿意做的事……”

这就是正确答案，不过，也要强调一下，所谓正确答案不等于一定就是会让她跟你回家的答案，只是说对于这类担心较多的女人，这

是最可以给她带来安全感的回答。至于她会不会跟你回家，最终还要取决于这个女人自己的经验和性格，不排除有些女人依旧会拒绝你，那么这个时候男人的大度就显得尤为重要，千万不要立刻情绪低落，也不要突然态度冷淡，让女人觉得原来你一晚上眉飞色舞、高谈阔论就是为了骗我上床，一旦计划落空就原形毕露，这样男人就彻底出局了。

所以当男人想要拔脚怒射却被女人关上大门之时，最好的应对态度就是当这事没发生过一样，继续聊之前的话题，这样或许还可以在下一次气氛高潮来到之时再建议一下，也说不定这回女人就同意了。

过来人都有这样的经验：对于安全感低的人，你上次的从容豁达往往能换来她下次加倍的信任依赖，因为你对她做到了多数人做不到的事，她对你就会另眼相看。

姑娘认为你在死缠烂打，你却自以为在争取幸福

前些天一个女性朋友给我讲了她和闺密在巴黎旅行时遇到的一件事，当时她们正在广场拍照，忽然走过来两个挺帅气的外国小伙子跟她们打招呼，对话大致如下：

外国小伙：你们两个真漂亮。

中国姑娘：谢谢。

外国小伙：你们是从哪里来的?

中国姑娘：中国。

外国小伙：哦，我也很想去中国旅行。

中国姑娘：（笑而不语）

外国小伙：希望你们在巴黎玩得开心。

然后两个小伙子就微笑着离开了，留下两个姑娘在原地迷惑，这不应该是传说中的异国搭讪吗？我们也没有拉脸拒绝呀，他们怎么不接着说了？

于是回到国内后，她向我这个搭讪专家求教。

我先开了个玩笑："也许小伙子凑近后发现看走眼了，改主意不想认识你们了呗。"但实际上我的这位女性朋友还是很漂亮的，这种情况不太可能发生。

玩笑过后我开始严肃地向她解释：

我觉得这可能是东西方搭讪文化的一种差异，咱们这里的人太内敛了，多数男人看到心仪的异性根本不会开口，都把冲动默默压抑回去。但压抑的反面就是爆发，剩下那些敢于把冲动表达出来的，往往又是一发不可收拾的作风。你不妨回忆一下，以前遇到的搭讪大多数是不是不留下联系方式就不放你走？由于搭讪的男人大多偏向于纠缠，所以女孩最好的自我保护方式就是根本不给他们开口的机会。

而在西方社会，搭讪已经成为常态，主动交谈是一种生活习惯，但同时尊重他人也是社交的基本道德。所以，比较绅士的男人看见喜欢的女人，会主动过去打招呼，但打招呼之后他们就等着女人的态度了。在他们的标准中，只要女人没有表现出明显的友好或热情，都会被视为她们此刻不想跟你有进一步互动，那么出于礼貌原则，男人就撤退了。（这跟魔鬼搭讪学的消极搭讪法是一个意思。）

当然了，外国也不是没有死缠烂打的男人，但绅士也比较多，所以就被你们遇到了。

而在咱们这个环境，说得残酷一些，很多事情还停留在丛林法则的阶段，搭讪也不例外，平时是压抑着不开口，一旦跨越心理关、敢做这事了，往往又不达目的誓不罢休。我在搭讪教学时遇到的很多问题都是："女孩不搭理我该怎么办？"而我参加电视节目时也经常被主持人问："你都有什么绝招能拿到女孩的联系方式啊？"可见在多数人的意识里，搭讪就是去完成一个一定要成功的任务，搭讪高手就是没话找话的油滑男人，很多PUA宣扬的也是自己什么女人都能搭上……

总之，在性这件事上，我们似乎还停留在吃得多就是有本事的阶段。就像刚出现自助餐的年代，吃完了还要打包，因为我们真的是挨饿好多年了。这是由于资源匮乏带来的社会整体安全感偏低，不仅是物质资源，也包括社交资源，很多纠缠不休的搭讪男人都喜欢这样解释自己的行为——遇到个喜欢的不容易啊！

不过，另一方面，由于女性不够独立以及安全感更低，很多女孩对两性交往也习惯于消极被动甚至口是心非，就像需要三顾茅庐的诸葛亮一样，即使遇到自己喜欢的男人，也是不先拒绝几次心里就不踏实。但是女性的这种表现反过来也鼓励了某些男人自以为是的习惯，他们把女人口中的"不"一律理解为"要"。

因此我可以想象，当你们在巴黎邂逅那两个帅哥时，其实你们的态度相比你们平时对待陌生男性已经友好很多了，只可惜的是还没达到西方社会标准，人家可能以为你们还是不想交谈。如果当时你们再主动一点儿，比如问问"这边有什么好吃的、好玩的""我们不认识路啊，该怎么走过去"，也许这个搭讪就顺理成章、水到渠成了。当然了，传统标准会说，这也太不矜持了，这样的女人能被珍惜吗，真正喜欢你的男人会如何如何……唉，不过，仔细想想，传统标准也就只

能跟你们这些80后唠叨唠叨了，现在的90后、95后小姑娘越来越不吃这套，见到帅哥都直接往上扑了。

心满意足地给80后美女解释完，我继续思考自己的事情。

虽然很早就出过一本关于搭讪的书，虽然被很多人当作搭讪高手，但实际上每当遇到类似的问题——

“女孩不喜欢我怎么办？”

“女孩总不说话怎么办？”

我心里真正想说的都是——

“不喜欢你就换人呗。”

“不说话你就离开呗。”

但我知道很多人会认为——

“这还有什么技术含量？”

“这就放弃是不是不够真心？”

我只能说，这真的是社交理念不同，我一向认为——

所谓技巧，是在人家愿意跟你互动时如何让互动更好，而不是诱导人家跟你互动。

所谓真诚，就是不说假话，而不是逼着人家一定要听你的真话。

也许有人会认为：她现在不想听，但听完之后她就愿意了，因为我是那么真诚，我是那么高瞻远瞩地看到我们是多么合适……

所以本质上，这是个关于自由意志的认识：

我们是先承认、尊重一个人的自由意志，然后再去爱TA？

还是先去爱TA，然后再去承认、尊重这个人的自由意志？

并且对于后一种选择来说，那还算不算真正的自由意志？

我不能说后一种选择就绝对是错误的，但它更适用于父母跟孩子的关系（因为孩子生下来没有自由意志），而这竟然也成为我们这个时代流行的某种爱情观——女孩要找个爸爸型的、会照顾自己的男人。（朋友圈里到处都是这类文章——“爱你的男人就会如何如何”“遇到这样的男人千万要抓牢”。）

但凡事都有代价，即使被父母呵护的孩子也不例外。当有一天他们的自由意志出现之时，孩子与父母就会出现冲突矛盾。就像现在很多年轻人自己内心不愿结婚，但父母的压力让他们时时刻刻处于选择的痛苦之中。另一方面，又有多少被呵护腻了的女人最终还是会出轨，并且理由都惊人地一致——他对我很好，但是好得让我窒息。

而对于男人来说，在恋爱关系中做个父亲角色真的就很伟大吗？心理分析依然看到了其中的目的性，他们想通过对伴侣无微不至的好，降低女性在社会生活中的能动性（我什么都替你包了，你就安心在家待着呗），来避免一件在两性关系中最让男性恐惧的事情——忠诚的不确定性。由于男女构造不同，由于女性排卵期的隐秘，所以这是男性头顶永远高悬的达摩克利斯之剑（之绿帽）。在以前的年代，男性可以通过暴力直接控制女性，而现在则需要通过关心照顾迂回地达到目的。因为男人就是这样一种动物——我们不怕吃苦受累，只要我觉得这事有明确回报就行。

而自由意志又是什么呢？它的本质就是不确定性，甚至高于个体的生存和生殖本能。只有人类才有个体自杀行为，而动物虽然也会自杀，但都是群体行为。所以，人才是唯一有自由意志的动物，即使那些把“找个爸爸一样的男朋友”挂在嘴边的女人也不例外，因为不确定性还有一个表现，就是“只看当下”。

所以真正了解魔鬼约会学之后，你会发现虽然我们经常强调尊重女性，但其实最终目的也是保护男性，因为在当今这个自由意志泛滥的时代，想通过执着、呵护、讨好、纠缠来控制女性、增加自身安全感的努力最终都无济于事。

因此我们在两性关系上的行为原则才是积极主动但绝不死缠烂打。道理虽然如此，但每个人对死缠烂打的理解又不尽相同，有人觉得我每天不超过十个电话就不算死缠烂打，有人觉得我没在她家门前跪着就不算死缠烂打，那么最终的界线到底在哪里呢？我认为这不是追求者的主观感受，也没有客观世界的统一标准，而应该是被追求者明确的个人意愿——一句话，要把人家说的“不要”当成“不要”来理解。

如何成为一个善于社交的人？

第一部分：方法——行为聊法

扩大社交圈不是说从今天开始出门参加各种活动，见到陌生人就递名片、加微信。我经常会在活动聚会中看到这样的人，但这种做法并不是在交朋友，倒是更像个业务员在收集客户信息。我们固然需要走出家门去多认识一些人，但是更应该追求质量而不是数量，每次认识两三个新人足矣，然后积极互动以判断是否能交往下去成为朋友，这比获取一大堆联系方式要有意义。

社交场合中的搭讪阶段，最好当时就跟希望结识的人即时交谈十五分钟以上。这对于一些人很难做到，但如果你跟对方连这点儿时间都不能一起度过，那么即使获得了联系方式也白搭。

所以如果想扩大交际圈就必须解决不会跟陌生人聊天的问题，特别是自认为内向又不会社交的人群。否则就只能走那条“你若盛开，蝴蝶自来”的鸡汤社交之路了，但其实多数人是达不到“蝴蝶自来”这个境界的，而提高交流表达能力相对还现实一点儿。

如何聊天是个很大的话题，有很多方法，这里只讲一个关于寒暄的技巧——我称之为“行为聊法”。

在十五分钟的闲聊中，你可以向对方的行业专业发问，通常对方都会回答你，但是对方回答了你的问题之后，你不要没完没了地继续提问，而是应该有所回应，可是这还不够。（以下是重点）很多人都习惯用评价的方式去进行回应，但这是错误的，你要说出对方所讲内容对你在行为上产生的影响，这样才有利于打开话题，并且有助于建立联系感。我把这称之为“行为聊法”。比如不要只说“挺好的”“挺有意思的”……而应该说“挺好的，有机会我也要试试”或者“挺有意思的，正好我的朋友要××××，我要把这个推荐给他”。

行为聊法是一个在寒暄时很有用的方法，以我的个人经验为例，在一些社交场合，有人对我说“阮老师，你的搭讪学很厉害”“你的书很好”。这样的寒暄让我觉得特别不好接话，否认吧，显得不配合，承认吧，显得不谦虚。而如果对方说“阮老师，你的书很好，看完以后我也搭讪好几次了……”对于这样的寒暄我就可以跟他去聊如何搭讪的话题了，我们可以想聊多少就聊多少，完全没有限制。

很多人在遭遇社交紧张时都爱使用评价式的语言，这是由于“内心紧张—导致想象中的敌对—为了降低敌对—用评价的方式表态—表达

赞美或赞同”，但这种做法的效果其实并不好。另一方面，当我们面对真正亲近的人或者自身安全感很高时，我们的下意识语言模式往往愿意“跟对方一起做点儿什么事情”或者“把自己做过的以及打算做的事情告诉对方”，这就是行为聊法的由来。“行为聊法”传递了更高的安全感以及更多的联系感。

再换个角度，我们可以把单纯评价理解为封闭式聊天，把行为聊法理解为开放式聊天。对于封闭式聊天，反对显得不友好，赞同常常又很无趣（熟人之间就可以不在乎这些，熟人之间经常可以反对和争论，恰恰还是聊天最有趣的部分），而对于开放式聊天，尚且不熟悉的双方可以绕过同意或反对的表态，直接在事实层面进行互动。

悟出了行为聊法之后，我自己也化解了许多尴尬的寒暄。比如：

再遇到有人说：“你的搭讪学很厉害。”

我会主动引导：“是吗？那你打算什么时候去搭讪呢？”

（尽量别问“你有没有搭讪过呢”，万一遇到不会聊天的人来一句“还没”，你就不好接话了。）

如果恰好对方回答：“可惜我已经结婚，没机会搭讪了。”

我还可以反过来说自己的行为：“你提醒了一个新市场，我要写本如何用意念搭讪的书了。”

再举个例子。

有些女孩向我抱怨，参加聚会时经常被身边的朋友这样介绍给周围人：“这是×××，我们单位的大美女。”然后她们也觉得很尴尬。运

用“行为聊法”，其实不妨对着介绍人这样接话：“嗯，我发现成为美女的秘诀就是要跟你混，你以后可要多带我呀！”

学会了搭讪阶段的寒暄，接下来在认识后的一周内至少应该有一次联系。可以是微信私聊也可以是朋友圈评论，但不要只是点赞，因为点赞没有交流。如果让对方在你手机通讯簿里躺一个月以上，那么基本上以后也就没有理由再联系了，这就跟搭讪认识了女孩不能放太久不联系是一个道理。

虽然当面寒暄可以从对方的专业行业提问入手，但微信私聊最好不要继续这样。隔空谈论这些话题容易显得你是专门来求助而不是来交朋友的。私聊的内容应该以分享为主，可以是上次寒暄时某个信息的延伸，比如你们聊过的某种爱好，某天你正好看到一个有关链接，直接转发给对方再附上你的评价感受或者“行为聊法”，也许就是一个新的话题。所以，从这个意义上说，社交高手必须是细致的人，能够把与人交往的前后细节都记在脑子里并随时加以使用，如果你没有这份心思，妄想背诵几个惯例就引起别人的兴趣，那你还是在家打游戏吧。

如果实在找不到私聊的入口，朋友圈评论也是个办法，但前提是你要有有利于互动的朋友圈，不少宅男的朋友圈只转发几篇热点文章，从来没有自己的看法感受，更没有自己的生活状态，这种朋友圈就很难与人互动。如何打造朋友圈又是一个话题，这里也不展开说了，我们只能假设双方具备合格的朋友圈，那么不必靠私聊找话题，直接在朋友圈互动也是个不错的交流方式，一来二去彼此熟悉，然后择日约出来吃个饭、喝个茶就可以把关系继续推进了。

到了再次见面这个阶段，陌生人的生疏基本就没了，能不能继续深入下去成为真正的朋友取决于彼此的价值观和生活方式，这个环节是不应该有技巧的，最好只靠缘分，至少我的交友习惯是这样。如果

有人觉得这个环节还可以用投其所好继续推进关系，那这就属于《孙子兵法》而非沟通交流的学问了。

第二部分：观念——态度、情绪、想法

接下来我们再从另外一个层面讨论社交行为。

拿一个饭局为例，在这个有认识的人也有不认识的人的场合，一般规律如下。

刚见面大家都礼貌客气，但不会放得很开，然后开始喝酒，气氛逐渐变得热烈。

接下来喝高了，在座的人进入真实状态，有的眉飞色舞，也有的唏嘘感叹，这就是所谓的“喝到位”。

再然后，酒精的作用逐渐消退，也许有些人会提前告辞，但留下来的少数人可能会聊一些更为深入的话题，这时已经没有表面的热情以及单纯的情绪，而变成推心置腹的交流，也就是所谓的“谈得很深”。

这样一个饭局之后，往往真的能结识几个朋友。

我把人与人的交流方式分成三个阶段：态度、情绪、想法。

态度，是我想要表现给对方的状态。

情绪，是我此刻真实的状态。

想法，是我的认知和行为。

接下来，我们用这三个阶段来分析饭局中的社交行为。

比如我今天刚刚失恋，心情沮丧，但是早就答应的聚会还是要参加，于是我硬着头皮去了。

到了现场，我强打起精神，向在场的朋友表现出开心的样子，这就是态度——我展现给别人的状态。

但实际上我的心情是低落的，这就是情绪——我此刻的真实状态，可是我还不会表现出来。

敬酒的环节把聚会的气氛进一步推高，我对大家也从友好变成热情，但这还只是我的态度，不是我的情绪。

再接下来，酒精的作用逐渐让我们放松，大家开始表现出各种平时没有的样子，我也流露出了自己的低落。虽然大家不知道我遇到了什么事情，但他们都关注到了我的情绪并表示关心，这时候我跟周围的环境开始了情绪层面的交流，我感到这里有一群可以理解我、让我放松的朋友。

再接下来，我们开始聊生活、聊工作、聊感情，我把自己的失恋经过倾诉出来，也讲了自己对爱情的认知和今后的打算，周围的朋友认真倾听，而且还替我出谋划策，这就是所谓的想法层面的交流。我感觉今天在这里遇到了可以交心的朋友。（不过，这只是产生了朋友的感觉，成为真正的朋友依然需要时间的积累或者行动的证明，也就是通常所谓的“共事”过。）

我们看到，如果幸运的话，一个饭局可以是一场高效率的社交，能够快速让我们交到朋友（从这个角度看，参加一场有效的社交活动，你不一定早到但最好晚走）。但在更多的情境下，态度—情绪—想法，完成这三个层面的互动可能需要很长的时间和铺垫，并且也依赖于当事者的性格和能力，有人很擅长，有人完全不会。

通常，请客吃饭能够快速拉近人与人的距离，就是由于酒精的作用可以让我们进入情绪表达的状态，另外还有一些手段，比如男人们一起去桑拿、KTV，本质上也是为了跨越态度交流进入情绪交流。我们搭讪培训班的学员往往都能一见如故，就是因为搭讪这件事让陌生的男孩子体验了共同的紧张焦虑而快速进入情绪交流的层面。在一次培训活动中，仅仅一个下午的时间，这些刚认识的学员就会相处得非常融洽，尽管平时他们都是一些内向害羞的男孩。

还有一个社交场景也可以帮我们理解这个规律，就是在商务谈判时。陌生的双方可以在礼貌寒暄（简单的态度交流）之后迅速进入深入的想法层面的交流，这是由于双方所代表的组织（公司）之间的社交担保才能得以进行。但如果合作条件无法达成一致，我们经常可以看到双方会暂停想法交流，退回到情绪交流层面，吃饭喝酒、唱歌桑拿，待到积累了足够的熟悉和信任之后再重新讨论合作条件（想法交流）。

在两性关系中同样可以看到这个规律。通常一开始男人会绅士礼貌地向女人主动示好，这就是态度交流；然后在聊天中开开玩笑活跃气氛，把交流推进到情绪层面；再往后，找到适当时机谈谈人生、谈谈经历，让交流最终进入想法层面。

所谓被发“好人卡”的男人往往属于完全不会情绪交流和想法交流的家伙，即使跟女孩交往了很久，但交流方式还始终停留在态度层面。极端些的情况，有的男人都跟女孩确定恋爱关系了，说话做事还是一板一眼，只有礼貌和客气，从未有自己真性情的流露，跟这种男人过日子的女人怎么会有“感觉”呢?

而所谓的“坏男人”，往往都是很善于进行情绪交流的家伙。但是情绪交流固然可以让女人开心、放松甚至发生亲密关系，可长时间停

滞于这个层面，也会让女人觉得“这人永远没正经，只会打情骂俏，不能交心”。

真正能走入女人内心世界的是那种既能够跟女人进行情绪互动，又可以跟女人深入探讨想法的男人，这才是人们常说的灵魂伴侣，这甚至跟交往的时间长短无关，跟交往的关系程度也无关。有些男人虽然只是跟女人萍水相逢，但他会快速完成态度层面、情绪层面的表达，引导女人进入想法层面的交流，即使他和她并没有发生实质的关系，但也会产生一见如故、相见恨晚的感觉，这是爱情的一种变形。

“态度—情绪—想法”理论属于交流的层级顺序，而我以前的分层升级理论属于关系的层级顺序，在关系层级的每一级都最好遵循态度—情绪—想法交流的递进去推动社交，至少在上一级表达受阻时不要再往下一级表达冒进。比如，女孩对你的态度冷漠（负面态度交流），你就别再跟人家开玩笑了（积极情绪交流）。

总之，执行好这个理论需要高超的技巧，违反了这个理论会犯低级的错误。直男求爱的一种常见错误就是，因为他们自己对女孩充满想法，所以就直接跳过了态度交流和情绪交流。比如，女孩在他的朋友圈下面点个赞，他马上就琢磨“她这是什么意思（意思即想法，她打算让我们的关系怎么发展）”，但实际上也许女孩只是当时心情比较好，随手点个赞（情绪表达），或者觉得好久没联系了，表示个友好而已（态度表达），人家并没有对你们的关系发展有什么计划和期待。

我发现越是不善于社交的人，越是忽略态度层面以及情绪层面的表达，但实际上真正到了想法层面他们也不灵，他们只是一直在YY各种不切实际的念头和想法而已。所以，内向的人要想扩大社交圈，应该脚踏实地从态度和情绪的交流开始，克制住那些过多和过早的想

法，先让自己走入人群之中，用友好的态度和自然的情绪去跟别人互动。

很多内向的人难以迈出与人交往的第一步，往往是因为他们把社交这件事想得太复杂、太神奇，总觉得要有口若悬河的本事，要有见人说人话、见鬼说鬼话的技巧……其实这是因为他们没有意识到态度、情绪、想法作为交流的三种方式的区别。

对于工作中和同性间的交际，只要主动摆出积极的态度交流，再配合前面讲的“行为聊法”，基本上就能有个良好开始；而对于男女之间的交际，情绪交流的效果往往会更为明显。

关于如何进行情绪交流，我们另外再专门讲。这里大家只需要记住，一般意义上的社交，能够做到主动友好即可，所以见了生人多微笑多打招呼才是关键，迈出第一步，第二步、第三步可能就是你们互相拉着前进了，因为说不定对方也是个跟你一样不善言辞但内心深处也渴望社交的人呢。